Heilung jenseits der Schulmedizin

Alternative Wege zur Gesundheit

Heilung jenseits der Schulmedizin: Alternative Wege zur Gesundheit

2023; Von René Holzer

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Informationen und Empfehlungen wurden vom Verfasser sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit gegeben werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers für Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Zuliebe der leichteren Lesbarkeit wurde auf die Doppelnennung männlicher und weiblicher Formen verzichtet. Selbstverständlich umfasst die übliche männliche Form auch den weiblichen Teil der Bevölkerung, weshalb diese nicht immer extra erwähnt wurden.

Vorwort

Lieber Leser,

herzlich willkommen zu meinem Buch über alternative Heilmethoden jenseits der Schulmedizin. Ich freue mich, dass Du den Weg hierher gefunden hast, um mehr über dieses faszinierende Thema zu erfahren.

In der heutigen Zeit, in der es so viele breit gefächerte Informationen zum Thema Gesundheit gibt, ist es oft schwierig, die Orientierung zu behalten und die richtigen Antworten zu finden. Wir werden mit unzähligen Ansichten, Meinungen und Behauptungen konfrontiert, und nicht alles, was wir lesen oder hören, ist zielführend oder wissenschaftlich fundiert.

Ich schreibe dieses Buch, um Dir kompaktes Wissen in Form von wissenschaftlicher Evidenz zu alternativen Heilmethoden zu liefern. Mein Ziel ist es, eine verlässliche Quelle zu schaffen, die Dir hilft, dich in diesem oft undurchsichtigen Dschungel an Informationen zu orientieren. Dabei möchte ich Dir auf verständliche Weise die Fakten präsentieren, damit Du dir ein eigenes Bild machen kannst.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, diese Lücke zu schließen und Dir einen fundierten Überblick zu bieten, damit Du auch dann vorbereitet bist, wenn es Dir einmal nicht gut geht. Denn gerade in solchen Momenten ist es wichtig, eine zuverlässige Informationsquelle zur Hand zu haben, um informierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen zu können.

Ich hoffe, dass Du aus diesem Buch wertvolle Einblicke gewinnen und neue Perspektiven auf das Thema Gesundheit entdecken wirst. Lass uns gemeinsam diese spannende Reise zu alternativen Heilmethoden antreten und die Welt der Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln erforschen.

Vielen Dank, dass Du dabei bist!

Herzlichst, René!

Vorwort zur 2. Auflage

Nachdem die erste Auflage äußert positiv aufgenommen wurde, habe ich mich dazu entschlossen, Korrekturen vorzunehmen und weitere Details sowie interessante Abbildungen einzufügen, um die Wertigkeit des vorliegenden Buches weiter zu erhöhen. Ich hoffe, dass das Buch nun sowohl in der Breite als auch in der Tiefe noch wertvoller ist und als kompakter und umfassender Ratgeber für Gesundheitsfragen dienen kann.

Über den Autor

René Holzer ist Sport- und Ernährungsenthusiast mit Affinität für wissenschaftliche Forschung abseits des Mainstreams und hat sich seit 20 Jahren intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung sowie Ausdauer- und Kraftsport auseinandergesetzt. Nach vielen Jahren im konventionellen Bereich hat er vor 4 Jahren begonnen, bewusst seine spirituelle Seite zu entwickeln und sich mit alternativen Heilmethoden sowie gesundheitsfördernden Praktiken zu befassen. Er ist überzeugter Rohköstler und glaubt an einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlsein. René hat ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Spiritualität. Sein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren, ihre eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1
2 Kritische Betrachtung der Schulmedizin 3
3 Grundlagen der alternativen Heilmethoden 9
3.1 Definition alternativer Heilmethoden 9
3.2 Was unterscheidet die alternativen Heilmethoden von der Schulmedizin? 10
3.3 Überblick über alternative Heilmethoden 11
3.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Methoden 13
4 Vorstellung der alternativen Heilmethoden 15
4.1 Astrologie 15
4.1.1 Einführung 15
4.1.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik 19
4.1.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 22
4.2 Ayurvedamedizin 22
4.2.1 Einleitung 22
4.2.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik 27
4.2.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 31
4.3 Anthroposophische Medizin 32
4.3.1 Einleitung 32
4.3.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik 37
4.3.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 40
4.4 Aromatherapie 41
4.4.1 Einleitung 41
4.4.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik 45
4.4.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 48
4.5 Bachblüten-Therapie 49
4.5.1 Einleitung 49
4.5.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik 54
4.5.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 58
4.6 Germanische Heilkunde 58
4.6.1 Einleitung 58
4.6.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik 64
4.6.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 71
4.7 Homöopathie 72

4.7.1 Einleitung....72
4.7.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik....77
4.7.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur....81
4.8 Osteopathie....82
4.8.1 Einleitung....82
4.8.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik....86
4.8.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur....90
4.9 Schamanismus und Geistheilung....91
4.9.1 Einleitung....91
4.9.2 Filmempfehlungen....101
4.9.3 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik....104
4.9.4 Empfehlungen für weiterführende Literatur....107
4.10 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)....109
4.10.1 Einleitung....109
4.10.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik....115
4.10.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur....119
5 Unterstützende Pflanzen und Nahrungsergänzungen....121
5.1 Einleitung....121
5.2 Unterstützende Pflanzen und Nahrungsergänzungen: Eine Auswahl....123
5.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur....135
6 Placebo: Die Macht des Geistes....136
7 Die Kraft der Natur....140
7.1 Einleitung....140
7.2 Berge....140
7.3 Heilquellen....141
7.4 Kraftorte....145
7.5 Meer....147
7.5.1 Wasser....150
7.6 Sonne....153
7.7 Wald....155
7.8 Empfehlungen für weiterführende Literatur:....157
8 Ernährung....159
8.1 Was sind gesunde und was ungesunde Lebensmittel?....159
8.2 Empfehlungen für weiterführende Literatur:....163
9 Der Faktor Angst....165

9.1 Angst als zentraler Faktor bei Krankheit und Heilung: Die wissenschaftliche Perspektive 166
9.2 Strategien zur Bewältigung von Angst 167
9.3 Das Geschäft mit der Angst 169
9.4 Empfehlungen für weiterführende Literatur: 170
10 Exkurs: Die Virushypothese 171
10.1 Empfehlungen für weiterführende Literatur: 179
11 Exkurs: Wenn Heilmittel krank machen - Die Schattenseiten von Medikamenten 181
11.1 Die meistverkauften Medikamente 182
11.1.1 Analgetika 183
11.1.2 Antibiotika 184
11.1.3 Antidepressiva 184
11.1.4 Antidiabetika 186
11.1.5 Antihypertensiva 187
11.1.6 Cholesterinsenker 187
11.1.7 Chemotherapeutika 188
11.1.8 Immunsuppressiva 190
11.1.9 Impfstoffe 191
11.2 Grenzwerte 193
11.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur 195
12 Exkurs: Organtransplantation 196
12.1 Empfehlungen für weiterführende Literatur: 199
13 Strahlung 201
14 Ausleitungsprotokolle 211
14.1 Ausleitungsprotokoll nach Dr. Dietrich Klinghardt mit Chlorella, Bärlauch und Koriander 213
14.2 Ausleitungsprotokoll für Impfstoffe nach Dr. Alina Lessenich mit Nahrungsergänzungsmitteln 214
14.3 Ausleitungsprotokoll nach Andreas Kalcker 220
15 Welche Heilmethode ist die richtige für mich? 221
16 Fazit 226
Anhang: Abbildungsverzeichnis 229
Anhang: Quellenverzeichnis 232

1 Einleitung

Lieber Leser! Du hast Dich für ein spannendes Thema entschieden: alternative Heilmethoden. Dazu möchte ich Dich beglückwünschen, denn Du zeigst damit, dass Du bereit bist deine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Du willst den sog. Göttern in Weiß nicht weiter blind vertrauen, sondern in die Eigenverantwortung gehen. Ich danke Dir, dass Du mir dein Vertrauen schenkst.

Immer mehr Menschen suchen nach Wegen, ihre Gesundheit auf eine ganzheitliche Art und Weise zu verbessern. Sie möchten nicht nur die Symptome ihrer Beschwerden behandeln, sondern auch die Ursachen angehen. Dafür interessieren sie sich für alternative Heilmethoden, die oft auf traditionellen Heilverfahren beruhen und sich über Jahrhunderte bewährt haben.

Alternative Heilmethoden stehen oft im Kontrast zur Schulmedizin. Während die Schulmedizin vor allem auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet ist, legen alternative Heilmethoden einen Schwerpunkt auf die Stärkung des Körpers und der Selbstheilungskräfte. Sie betrachten den Körper als Ganzes und berücksichtigen auch den Geist und die Seele. Ziel ist es, das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen.

Die Geschichte der alternativen Heilmethoden reicht bis in die Anfänge der Menschheit zurück. Schon damals setzten die Menschen auf die Heilkraft der Natur und nutzten Kräuter und Pflanzen für ihre Zwecke. Später entwickelten sich in verschiedenen Kulturen auch ganzheitliche Heilmethoden wie die Traditionelle Chinesische Medizin oder Ayurveda.

In diesem Buch werde ich Dir eine Vielzahl an alternativen Heilmethoden vorstellen. Du wirst erfahren, wie sie funktionieren und welche Wirkungen sie haben. Dabei geht es nicht darum, die Schulmedizin abzulehnen oder zu kritisieren, sondern vielmehr darum, dass Du eine breite Palette an Heilmethoden kennenlernen und für Dich auswählen kannst.

Die Zielsetzung des Buches ist es, dem Leser eine breite Palette an alternativen Heilmethoden vorzustellen, die ihm dabei helfen können, seine Gesundheit zu verbessern und sich von körperlichen Beschwerden zu heilen. Das Buch richtet sich an all jene, die offen sind für alternative Heilmethoden und nach einer passenden Methode suchen, um ihre Beschwerden zu lindern oder sogar zu heilen.

Im Buch werden verschiedene Ansätze vorgestellt, wie beispielsweise Akupunktur, Homöopathie, Kräuterheilkunde und viele mehr. Dabei wird der Fokus auf die jeweiligen Grundlagen und Wirkungsweisen gelegt, um dem Leser ein Verständnis für die Methoden zu vermitteln. Zudem werden mögliche Anwendungsgebiete und Grenzen der Methoden aufgezeigt, um dem Leser dabei zu helfen, eine passende Methode für sich zu finden.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Buch kein Ersatz für medizinische Beratung oder Behandlung durch einen Arzt ist. Die vorgestellten Methoden sollten immer in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker angewendet werden. Ziel des Buches ist es, dem Leser eine Orientierungshilfe und eine Möglichkeit zur Selbsthilfe zu geben, um seine Gesundheit auf natürliche Weise zu fördern und zu verbessern.

2 Kritische Betrachtung der Schulmedizin

Wenn man über alternative Heilmethoden spricht, kommt oft die Frage auf, warum so viele Menschen nach Alternativen zur Schulmedizin suchen. Um das besser zu verstehen, ist es hilfreich, einen kritischen Blick auf die Schulmedizin zu werfen. Die Schulmedizin ist zweifellos ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems und hat zahlreiche Fortschritte bei der Behandlung von Krankheiten erzielt. Dabei ist insbesondere die Notfallmedizin hervorzuheben, die täglich Leben rettet.

Doch es gibt auch deutliche Kritik. So wird oft bemängelt, dass die Schulmedizin lediglich auf die Symptombehandlung fokussiert ist, anstatt die Ursachen von Krankheiten zu erforschen und zu behandeln. Selbst wenn die Schulmedizin relativ effektiv in der Behandlung von Symptomen ist, fehlt es ihr an einem tiefgreifenden Verständnis der komplexen Ursachen von Krankheiten. Die Schulmedizin berücksichtigt nicht alle Faktoren, die zur Entstehung von Krankheiten beitragen können, wie zum Beispiel Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte oder psychologische Faktoren. Auch trennt die Schulmedizin Körper, Hirn und Psyche, was sich jedoch langsam ändert. So findet sich beispielsweise im weit verbreiteten Medizinlexikon Pschyrembel das sog. biopsychosoziale Modell, das versucht diese Trennung aufzuheben[1]. In der Praxis ist davon bisher leider sehr wenig zu sehen. Die Seele existiert nicht für die Schulmedizin, da sie für sie nicht wissenschaftlich greifbar ist, obwohl es seit mindestens 100 Jahren wissenschaftliche Forschung und spannende Ergebnisse zum Thema Seele und Geist gibt, wie wir später noch sehen werden.

Ohne eine vollständige Erfassung der Ursachen können die Behandlungen nicht gezielt darauf abgestimmt werden. Stattdessen werden in vielen Fällen nur Symptome bekämpft, ohne die zugrundeliegenden Ursachen zu behandeln. Dies hat häufig zur Folge, dass die Patienten keine Genesung erfahren und sich oft mit wiederkehrenden Symptomen oder chronischen Krankheiten auseinandersetzen müssen. Darüber hinaus führt eine nicht ursächliche Behandlung oft zu weiteren gesundheitlichen Schäden bis hin zum Tod. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören medizinische Fehler zu den häufigsten Todesursachen weltweit und werden auf Platz 3 der internationalen Todesursachen-Statistik geschätzt, nach Herz-Kreislauf-Erkrankun-

gen und Krebs[2]. Die genaue Platzierung variiert je nach Land und Datenquelle. Es ist jedoch unbestreitbar, dass medizinische Fehler ein ernstes Problem darstellen und Maßnahmen zur Verbesserung der Patientensicherheit erfordern.

Ein weiterer Kritikpunkt ist die stark auf Medikamente ausgerichtete Behandlung von Krankheiten. Dabei werden oft sehr starke und potentiell gefährliche Medikamente verschrieben, ohne dass Alternativen in Betracht gezogen werden und ohne dass die Krankheitsursachen bekannt sind. Das heißt, Patienten werden in den meisten Fällen experimentell behandelt, ohne es zu wissen. Auch Ärzte sind sich dessen oft nicht bewusst. Die Medizin- und Pharmaindustrie spielt dabei eine große Rolle, da sie einen erheblichen Einfluss auf die Forschung und Entwicklung neuer Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie Medikamente hat. Da auch diese Industrie gewinnorientiert arbeitet, kann sie kein Interesse an echter Heilung haben. Diese traurige Wahrheit zeigt sich auch in immer neuen Skandalen, die als Einzelfälle abgetan werden[3].

Ein bekannter Medikamentenskandal war der Thalidomid-Skandal, der sich in den 1950er und 1960er Jahren ereignete[4]. Thalidomid wurde als Beruhigungsmittel und gegen Schwangerschaftsübelkeit eingesetzt. Allerdings stellte sich heraus, dass es bei Schwangeren schwerwiegende Schäden an den Föten verursachte, wie beispielsweise Fehlbildungen an den Gliedmaßen. Tausende von Kindern wurden aufgrund der Einnahme von Thalidomid geboren, die meisten starben kurz nach der Geburt oder waren schwer behindert.

Ein weiterer Skandal ist der Vioxx-Skandal, bei dem ein Schmerzmittel des Pharmakonzerns Merck, das als sehr effektiv angepriesen wurde, mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wurde[5]. Obwohl Merck bereits 2000 von diesen Risiken wusste, wurde das Medikament noch bis 2004 verkauft. Es wird geschätzt, dass Vioxx bis zu 140.000 Herzinfarkte und Schlaganfälle verursacht hat.

Ein weiteres Beispiel ist der Insulin-Skandal, bei dem Patienten in den USA und Kanada mit gepanschtem Insulin behandelt wurden[6]. Dies geschah in den 1980er Jahren, als es eine Insulinknappheit gab und einige Hersteller begannen, tierisches Insulin in

das menschliche Insulin von Patienten zu mischen. Tausende von Patienten wurden dadurch krank und einige starben sogar an den Folgen der Behandlung.

Der Contergan-Skandal war ein Medikamentenskandal, der in den 1960er Jahren in Deutschland aufgedeckt wurde[7]. Das von der Firma Grünenthal hergestellte Schlafmittel Contergan, das auch Schwangeren verschrieben wurde, führte zu schweren Missbildungen bei Neugeborenen. Rund 10.000 Kinder wurden geschädigt, viele starben. Der Skandal führte zu einer Verschärfung der Medikamenten-Zulassung und -Kontrolle.

Ein weiteres alarmierendes Beispiel ist der Fall des amerikanischen Kardiologen Dr. Mark Midei[8]. Er hatte in den Jahren 2007 bis 2009 über 500 Patienten Stents eingesetzt, die medizinisch nicht notwendig waren. Midei hatte den Patienten falsche Diagnosen gestellt, um die unnötigen Eingriffe durchführen zu können. Der Skandal führte zu einem Rückgang der Eingriffe und zu einer Schadensersatzforderung von fast einer Milliarde US-Dollar gegenüber dem Krankenhaus, in dem Midei arbeitete.

Es gab Vorwürfe, dass während der Schweinegrippe-Pandemie in 2009 Ärzte in einigen Ländern wie Deutschland, Großbritannien und den USA wider besseren Wissens riskante Impfstoffe verabreicht hätten[9]. Die Kritiker argumentieren, dass der Impfstoff nicht gründlich genug getestet worden sei, bevor er zugelassen wurde, und dass der Nutzen nicht höher war als das Risiko schwerwiegender Nebenwirkungen, was sich nach kurzer Zeit auch bestätigte. Zudem wurde kritisiert, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Definition einer Pandemie geändert hatte, um die Schweinegrippe als solche zu klassifizieren und dadurch den Absatz des Impfstoffs zu fördern. Der Fall der Schweinegrippe erinnert stark an die Corona-Pandemie. Einige der bekanntesten Kritiker der Schweinegrippe-Pandemie sowie der Corona-Pandemie sind Dr. Wolfgang Wodarg, Dr. Tom Jefferson und Dr. Beda Stadler.

Die Schulmedizin konzentriert sich auch oft auf den Einsatz moderner Technologien und Verfahren, was sehr teuer sein kann und nicht für jeden zugänglich ist. Viele Menschen können sich keine teure Behandlung leisten oder sind unzufrieden mit den Ergebnissen, die sie erzielen. Dass auch teure Technologien und Verfahren häufig zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, liegt auf der Hand. Schließlich kennt die Schulme-

dizin die Ursache einer Krankheit nicht, was auch öffentlich kommuniziert, jedoch nur selten gehört wird. So brachte es beispielsweise Dr. Richard Horton, der Herausgeber der renommierten medizinischen Fachzeitschrift The Lancet auf den Punkt[10]:

"Es gibt eine wachsende Besorgnis, dass wir, wenn wir weiterhin die Vorteile von Forschung übertreiben, eine Glaubwürdigkeitslücke gegenüber der Öffentlichkeit schaffen werden. Die Realität ist, dass wir immer noch eine beträchtliche Unsicherheit darüber haben, wie Krankheit funktioniert und wie sie am besten behandelt werden kann"

Es ist auch wichtig zu betonen, dass die Schulmedizin nicht in der Lage ist, chronische Erkrankungen zu heilen, sondern nur die Symptome zu lindern, die häufig Symptome der Heilung sind. Mehr dazu später. Dies führt oft dazu, dass Patienten über lange Zeiträume Medikamente einnehmen müssen und es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen kann. Obendrein wird dadurch auch die Heilung verhindert.

Außerdem unterdrückt die Schulmedizin alternative Heilverfahren und behandelt sie oft als "unwissenschaftlich" oder "esoterisch". Immer wieder fordern manche Wissenschaftler sogar alternative Forschungsarbeit zu beenden. So forderte beispielsweise der Physiker und Wissenschaftsjournalist Dr. David Robert Grimes, dass öffentliche Gelder nicht länger für die Finanzierung von Forschung verwendet werden sollten, die auf nicht-wissenschaftlichen Ansätzen oder Pseudowissenschaft basiert, einschließlich alternativer Therapien, die nicht evidenzbasiert sind[11]. Doch wie soll Evidenz geschaffen werden, wenn kein Geld für die Evidenzschaffung bereit gestellt wird? Durch direkte und indirekte Zensur wird vielen Patienten der Zugang zu alternativen Therapien verwehrt, die möglicherweise wirksam sind und ihnen helfen könnten. Gleichzeitig zeigt die Schulmedizin oft eine gewisse Ignoranz gegenüber dem Phänomen der Spontanheilungen, die sie nicht erklären kann. Diese Heilungen treten häufig in Verbindung mit alternativen Therapien auf und legen nahe, dass der Körper über ein erstaunliches Selbstheilungspotenzial verfügt, das nicht vollständig von der Schulmedizin verstanden wird. Und obwohl es auch in der Schulmedizin Forschung zu diesem Phänomen gibt, findet es kaum bis keine Berücksichtigung in der täglichen ärztlichen Praxis.

Ein im Ärzteblatt erschienener Artikel von Dr. med. Knut Sroka zeigt die Irrrwege der Schulmedizin im Bereich von Koronarerkrankungen auf[12]. Der Autor kritisiert in dem Artikel, dass die perkutane Koronarintervention (PCI) und die aortokoronare Bypassoperation (ACB) bei chronischer koronarer Herzkrankheit (KHK) keine signifikanten Vorteile bezüglich der Verhinderung von Reinfarkten oder der Lebensverlängerung bieten. Die PCI und Stent-Implantation wirken nicht infarktpräventiv, sondern dienen lediglich der Linderung von Angina-pectoris-Beschwerden. Ähnlich gilt für die ACB, die zwar die Symptome verbessert, aber ebenfalls keine infarktpräventive Wirkung zeigt. Die Diskussion um den pathogenetischen Stellenwert hochgradiger Koronarstenosen wird jedoch als Tabuzone angesehen. Zitat aus dem Artikel:

"Wenn Aufweitung oder Umgehung koronarer Stenosen bei chronisch ischämischer Herzkrankheit im Wesentlichen ohne Einfluss auf Morbidität und Mortalität sind, muss der pathogenetische Stellenwert hochgradiger Koronarstenosen in Frage gestellt werden. Doch hier stößt man auf eine Tabuzone!"

Als abschließendes Beispiel für die unwissenschaftlich und mitunter kriminiell agierende Schulmedizin möchte ich auf den Artikel "Bauchspeicheldrüsenkrebs – Ursache und Risikofaktoren" verweisen, der auf dem Portal der Deutschen Krebsgesellschaft veröffentlicht wurde[13]. Darin heißt es wörtlich:

"Die Ursachen für die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs sind bisher nicht bekannt."

Obwohl die Schulmedizin nicht weiß, wie Bauchspeicheldrüsenkrebs entsteht, therapiert sie munter drauf los, was idR. zum Tod des Patienten führt und dennoch kaum in Frage gestellt wird.

All diese Faktoren tragen dazu bei, dass viele Menschen sich nach alternativen Heilmethoden umsehen, die oft sanftere, ganzheitliche Ansätze bieten und bei der Behandlung von Krankheiten im Idealfall auch die Ursachen berücksichtigen. Alternative Heilmethoden können auch oft günstiger sein und für eine breitere Bevölkerungsschicht zugänglich sein. Es ist jedoch auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass nicht alle alternati-

ven Heilmethoden wissenschaftlich validiert sind, was technisch auch oft nicht möglich ist, und dass es auch in der alternativen Medizin schwarze Schafe gibt, die ihre Patienten oder Klienten schädigen. Es ist daher wichtig, sich gut zu informieren und kritisch zu bleiben, wenn es um die Wahl von alternativen Heilmethoden geht.

3 Grundlagen der alternativen Heilmethoden

Nachdem wir uns in den vorherigen Kapiteln mit der Einführung in alternative Heilmethoden und der Zielsetzung des Buches auseinandergesetzt haben, ist es nun an der Zeit, tiefer in das Thema einzusteigen. Das nächste Kapitel widmet sich den Grundlagen der alternativen Heilmethoden. Hier wirst Du erfahren, was alternative Heilmethoden auszeichnet und wie sie sich von der Schulmedizin unterscheiden. Wir werden uns einen Überblick über die verschiedenen alternativen Heilmethoden verschaffen und die Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede zwischen den Methoden erläutern. So kannst Du besser verstehen, welche Heilmethoden für Dich persönlich geeignet sind und welche Aspekte für Dich bei der Auswahl eine Rolle spielen sollten.

3.1 Definition alternativer Heilmethoden

Alternative Heilmethoden sind medizinische oder therapeutische Ansätze, die sich von der klassischen Schulmedizin unterscheiden. Sie haben oft einen ganzheitlichen Ansatz und behandeln den Körper, Geist und Seele als eine Einheit. Im Gegensatz zur Schulmedizin, die sich auf die Behandlung von Symptomen konzentriert, versuchen alternative Heilmethoden, zum Teil die Ursachen der Erkrankungen zu behandeln und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen oder Symptome zu lindern.

Es gibt viele verschiedene Interpretationen dessen, was als alternative Heilmethoden betrachtet werden kann. Einige Definitionen schließen alle Ansätze ein, die nicht Teil der Schulmedizin sind, während andere Definitionen nur bestimmte Ansätze umfassen. Beispiele für alternative Heilmethoden sind Homöopathie, Akupunktur, Ayurveda, Germanische Heilkunde, Chiropraktik, Osteopathie, Hypnose, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und viele mehr.

Die Abgrenzung zur Schulmedizin ist nicht immer klar, da viele Methoden sowohl in der Schulmedizin als auch in alternativen Ansätzen eingesetzt werden können. Ein Beispiel dafür ist die Akupunktur, die in der Schulmedizin zur Schmerzbehandlung eingesetzt wird und auch Teil der TCM ist.

Insgesamt können alternative Heilmethoden eine wertvolle Ergänzung oder Alternative zur Schulmedizin darstellen und vielen Menschen bei der Behandlung von Erkrankungen helfen. Es ist jedoch wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass alternative Heilmethoden nicht immer wissenschaftlich belegt sind und nicht in jedem Fall eine Alternative zur Schulmedizin darstellen. Wir werden im Rahmen dieses Buches viele Heilmethoden näher betrachten, damit Du dir dein eigenes Bild machen und eine für Dich überzeugende Methode in Eigenverantwortung und in Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten deines Vertrauens auswählen kannst.

3.2 Was unterscheidet die alternativen Heilmethoden von der Schulmedizin?

Die alternativen Heilmethoden unterscheiden sich von der Schulmedizin in vielen Aspekten. Einer der wesentlichen Unterschiede liegt in der Herangehensweise an die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden. Während die Schulmedizin sich vorwiegend auf die Behandlung von Symptomen konzentriert, setzen alternative Heilmethoden auf eine ganzheitliche Betrachtung des Patienten und seiner Beschwerden. Sie betrachten den Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele und gehen davon aus, dass Störungen in einem dieser Bereiche Auswirkungen auf die anderen haben.

Ein weiterer wichtiger Unterschied besteht darin, dass alternative Heilmethoden oft auf natürlichen und sanften Heilmethoden basieren, während die Schulmedizin sich auf die Anwendung von Medikamenten und invasiven Verfahren wie Operationen konzentriert. Alternative Heilmethoden wie Akupunktur, Homöopathie, Naturheilkunde oder traditionelle chinesische Medizin setzen auf die körpereigenen Selbstheilungskräfte und unterstützen diese durch die Anwendung natürlicher Heilmittel wie Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln oder Massagen.

Ein weiterer Unterschied besteht in der Art der Diagnosestellung. Während die Schulmedizin oft auf moderne diagnostische Verfahren wie Röntgen, MRT oder Bluttests setzt, setzen alternative Heilmethoden auf eine ganzheitliche Betrachtung des Patien-

ten und seiner Beschwerden. Die Diagnose wird durch das Erfragen von Symptomen, die Betrachtung von Augen, Haut, Zunge, Haaren und durch eine umfassende Anamnese des Patienten erstellt.

Insgesamt kann man sagen, dass alternative Heilmethoden sich von der Schulmedizin durch ihre ganzheitliche Betrachtungsweise des Patienten, ihre sanften und natürlichen Heilmethoden und ihre Art der Diagnosestellung unterscheiden. Alternativmedizinische Ansätze werden oft als ergänzende oder begleitende Therapie zur Schulmedizin eingesetzt und sollen dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die Gesundheit auf natürliche Weise zu fördern.

3.3 Überblick über alternative Heilmethoden

Es gibt eine Vielzahl von alternativen Heilmethoden, die sich in ihrer Herangehensweise und Anwendung unterscheiden. Im Folgenden gebe ich Dir einen kurzen Überblick über einige der gängigsten Methoden:

1. Astrologie: Die Astrologie geht davon aus, dass die Position der Planeten und Sterne zum Zeitpunkt der Geburt eines Menschen bestimmte Charakteristika und Tendenzen beeinflusst. Diese können dazu verwendet werden, um Schwächen und Stärken einer Person zu identifizieren und gezielte Empfehlungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu geben.

2. Ayurvedamedizin: Die Ayurvedamedizin ist eine traditionelle Heilmethode aus Indien, die bereits seit Tausenden von Jahren praktiziert wird. Ihr Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln.

3. Akupunktur: Die Akupunktur stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und beruht auf der Vorstellung, dass im Körper Energiebahnen existieren, die durch das Einstechen von Nadeln beeinflusst werden können.

4. Anthroposophische Medizin: Die anthroposophische Medizin geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Sie setzt auf eine ganzheitliche Betrachtung von Krankheiten und kombiniert schulmedizinische Therapien mit anthroposophischen Ansätzen wie Kunst- und Eurythmietherapie.

5. Aromatherapie: Bei der Aromatherapie werden ätherische Öle eingesetzt, um Körper und Geist zu beeinflussen. Die Düfte sollen eine heilende Wirkung haben und bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Stress oder Schlafstörungen helfen.

6. Bachblüten-Therapie: Die Bachblüten-Therapie setzt auf die Heilwirkung von Blütenessenzen, die bestimmte seelische Zustände positiv beeinflussen sollen. Sie wird oft bei Stress, Angst oder Trauer eingesetzt.

7. Germanische Heilkunde: Die Germanische Heilkunde ist eine Heilmethode, die auf den Erkenntnissen des deutschen Arztes Dr. Ryke Geerd Hamer basiert. Die Methode sieht den Zusammenhang zwischen emotionalen, genauer biologischen Konflikten und körperlichen Krankheiten und zielt darauf ab, diese Konflikte zu lösen, um den Heilungsprozess zu fördern.

8. Homöopathie: Die Homöopathie geht davon aus, dass Krankheiten durch eine Störung der Lebenskraft entstehen. Durch die Einnahme von stark verdünnten Substanzen sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden.

9. Osteopathie: Die Osteopathie geht davon aus, dass der Körper eine Einheit bildet und alle Körperteile miteinander in Beziehung stehen. Durch gezielte manuelle Techniken sollen Blockaden und Störungen im Körper behoben werden.

10. Schamanismus und Geistheilung: Weltweit gibt es tausende verschiedene schamanische Traditionen mit eigenen Heilmethoden. Dabei werden oft bestimmte Heilpflanzen im Rahmen von Heilzeremonien verwendet. Manche Traditionen setzen dabei gezielt auf psychedelische Pflanzen, um den Patienten zu heilen.

11. Traditionelle chinesische Medizin (TCM): Die TCM umfasst eine Vielzahl von Methoden, die auf einer holistischen Vorstellung des Körpers basieren. Dazu gehören neben der Akupunktur auch Kräutertherapie, Ernährung und Qigong.

12. Unterstützende Stoffe: Neben den erwähnten Heilmethoden gibt es auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, Substanzen und Chemikalien, die im Krankheitsfall positiven Einfluss auf die Heilung haben können. Einige davon wollen wir uns näher anschauen.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber sie gibt einen guten Überblick über die Vielfalt der alternativen Heilmethoden. Wir werden uns im Verlauf des Buches genauer mit den einzelnen Methoden auseinandersetzen.

3.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Methoden

Die genannten alternativen Heilmethoden weisen sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede auf. Eine Gemeinsamkeit besteht darin, dass sie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen und Körper, Geist und Seele in Betracht ziehen. Sie gehen davon aus, dass Krankheiten nicht isoliert betrachtet werden sollten, sondern in einem größeren Kontext von Lebensstil, Umwelt und emotionalem Wohlbefinden.

Die Homöopathie, Bachblüten-Therapie und Aromatherapie setzen auf natürliche Substanzen wie Pflanzenextrakte und ätherische Öle. Sie sollen den Körper auf sanfte Weise unterstützen und dessen Selbstheilungskräfte aktivieren.

Akupunktur und Osteopathie sind manuelle Therapieformen, die auf eine Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit abzielen. Akupunktur basiert auf der Annahme, dass im Körper Energiebahnen existieren, die durch das Einstechen von Nadeln beeinflusst werden können. Osteopathie bezieht sich auf die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat, indem sie durch gezielte manuelle Techniken Blockaden und Verspannungen lösen.

Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) basiert auf einer ganzheitlichen Vorstellung des Körpers, die neben Akupunktur auch Kräutertherapie, Ernährung und Qigong einschließt. Die TCM setzt auf eine individuelle Behandlung, bei der die Konstitution des Patienten und die spezifische Symptomatik berücksichtigt werden.

Die Astrologie als Heilmethode bezieht sich in erster Linie auf psychologische Beratung und Selbstreflexion. Indem man die Position der Planeten und Sterne zum Zeitpunkt der Geburt betrachtet, können bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und Tendenzen eines Menschen aufgedeckt werden. Dadurch kann die Astrologie dazu beitragen, dass Menschen ihre inneren Ressourcen besser verstehen und nutzen lernen, um ihre psychische Gesundheit zu verbessern und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Die anthroposophische Medizin verfolgt einen ähnlichen ganzheitlichen Ansatz wie die anderen Heilmethoden, jedoch mit einem besonderen Schwerpunkt auf der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Sie kombiniert schulmedizinische Therapien mit anthroposophischen Ansätzen wie Kunst- und Eurythmietherapie.

Die Germanische Heilkunde basiert auf der Idee, dass emotionale Schockkonflikte eine direkte Auswirkung auf den Körper haben und somit auch körperliche Krankheiten verursachen können. Ziel ist es, diese Konflikte aufzudecken und zu lösen, um den Heilungsprozess zu unterstützen.

Die Ayurvedamedizin ist eine traditionelle Heilmethode aus Indien, die auf eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele abzielt. Sie berücksichtigt dabei die individuelle Konstitution des Patienten und setzt auf eine Balance von Ernährung, Bewegung, Entspannung und Meditation.

Schamanismus und Geistheilung sind sehr heterogene Heilmethoden, die weltweit in verschiedenen Traditionen praktiziert werden. Gemeinsam haben sie oft die Verwendung von Heilpflanzen im Rahmen von Heilzeremonien sowie die Verbindung mit der spirituellen Welt. Dabei werden oft psychedelische Pflanzen eingesetzt, um einen Bewusstseinszustand zu erreichen, der die Heilung fördern soll.

4 Vorstellung der alternativen Heilmethoden

Nachdem wir nun einen Überblick über einige alternative Heilmethoden und ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede bekommen haben, möchtest Du sicherlich mehr darüber erfahren. Im Folgenden werde ich jede der vorgestellten Methoden erklären, ihre Anwendungsmöglichkeiten erläutern und eventuelle Risiken und Grenzen aufzeigen.

4.1 Astrologie

4.1.1 Einführung

Die Astrologie ist eine Praxis, die davon ausgeht, dass die Positionen der Himmelskörper zur Zeit der Geburt eines Menschen Einfluss auf dessen Persönlichkeit und Schicksal haben. Diese Praxis ist eng mit der Philosophie verbunden und steht in einem breiten Diskursfeld, das sich mit der Beziehung des Menschen zum Universum und der Suche nach Wissen und Weisheit beschäftigt. In diesem Zusammenhang spielen verschiedene Philosophieschulen und Weltanschauungen eine Rolle, die sich auf die Astrologie ausgewirkt haben.

Die Astrologie ist in ein breites philosophisches Diskursfeld eingebettet, das sich mit Fragen zur Natur des Menschen und seiner Beziehung zum Universum auseinandersetzt. In der Astrologie geht es darum, die planetarischen Konstellationen und ihre Wirkungen auf den Menschen zu interpretieren. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Bewegungen der Himmelskörper auf subtile Weise unsere Psyche beeinflussen und somit eine Quelle der Heilung sein können.

Die philosophischen Grundlagen der Astrologie lassen sich auf verschiedene Schulen und Traditionen zurückführen. Eine wichtige Rolle spielen dabei die antiken Philosophien des Platonismus und des Neuplatonismus, die die Idee eines kosmischen Prinzips betonen, das in der Ordnung des Universums zum Ausdruck kommt. Auch die hermetische Philosophie und die Alchemie haben einen Einfluss auf die Astrologie ausgeübt, da sie eine Einheit zwischen dem Kosmos und dem menschlichen Geist postulieren.

Ein weiterer wichtiger philosophischer Ansatz ist die Anthroposophie von Rudolf Steiner. Sie betont die Verbindung zwischen dem kosmischen und dem menschlichen Geist und geht davon aus, dass der Mensch ein Spiegelbild des Universums ist. Die Astrologie wird hier als ein Weg zur Selbsterkenntnis und zur Verbindung mit dem kosmischen Prinzip angesehen.

In der modernen Astrologie haben auch die Psychologie und die transpersonale Psychologie einen Einfluss auf die Interpretation der Planetenbewegungen. Dabei ist insbesondere die psychologische Astrologie zu nennen. Es geht dabei um die Entdeckung der inneren Psyche und ihrer Wechselwirkung mit den äußeren Kräften des Universums. Die Astrologie wird hier als ein Weg zur Selbstheilung und zur persönlichen Entwicklung angesehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Astrologie als Heilmethode auf einem breiten philosophischen Diskursfeld aufbaut, das sich mit der Beziehung zwischen dem Menschen und dem Universum auseinandersetzt. Die philosophischen Grundlagen der Astrologie reichen von antiken Schulen wie dem Platonismus und dem Neuplatonismus bis hin zur modernen Psychologie und der transpersonalen Psychologie. Die Astrologie bietet somit einen Zugang zur Selbsterkenntnis und zur persönlichen Entwicklung durch die Interpretation der planetarischen Konstellationen.

In der psychologischen Astrologie erfolgt die Diagnose durch die Erstellung des Geburtshoroskops, welches die Positionen der Himmelskörper zum Zeitpunkt der Geburt einer Person abbildet. Das Wort "Horoskop" stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie "Betrachtung der Stunde". Das erstellte Horoskop wird dann in Bezug auf verschiedene Faktoren analysiert, wie beispielsweise die Stellung von Sonne, Mond und Planeten in den verschiedenen Tierkreiszeichen und -häusern.

Durch diese Analyse können astrologische Muster und Tendenzen erkannt werden, die in der Persönlichkeit und dem Lebensweg der Person eine Rolle spielen können. Die Astrologie berücksichtigt dabei auch die Aspekte zwischen den verschiedenen Plane-

ten und deren Einfluss auf die Persönlichkeit und die spezifischen Entwicklungsmöglichkeiten und -herausforderungen des Einzelnen.

Eine astrologische Diagnose kann auch auf aktuelle Ereignisse und zukünftige Entwicklungen angewendet werden, indem das Geburtshoroskop in Bezug auf bestimmte Konstellationen und Transite analysiert wird, wobei Prognosen eher Teil der klassischen Astrologie sind. Dadurch können potenzielle Herausforderungen und Chancen vorhergesehen werden, die auf den Einzelnen zukommen können.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die astrologische Diagnose nicht als Ersatz für eine medizinische oder psychologische Beratung dienen sollte. Die Astrologie kann jedoch als ergänzende Methode genutzt werden, um die persönliche Entwicklung und das Verständnis des eigenen Lebenswegs zu fördern.

Die Behandlung in der Astrologie erfolgt auf der Grundlage der Diagnose und der Interpretation der astrologischen Konstellationen eines Menschen. Hierbei geht es darum, bestimmte Muster und Einflüsse im Geburtshoroskop zu erkennen und zu deuten.

Auf Basis der Diagnose und Interpretation kann der Astrologe gezielte Ratschläge und Handlungsempfehlungen geben, die darauf abzielen, die Persönlichkeitsentwicklung des Klienten zu fördern und gegebenenfalls negative Einflüsse zu mildern oder zu überwinden. Dabei werden sowohl konkrete Verhaltensweisen als auch spirituelle und psychologische Aspekte berücksichtigt.

Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Idee der Transzendenz, also die Vorstellung, dass es eine höhere Ordnung gibt, die das individuelle Leben beeinflusst. In der Astrologie geht es somit nicht nur um die bloße Beschreibung von Persönlichkeitsmerkmalen und Schicksal, sondern auch um die Förderung von Spiritualität, Selbstreflexion und Selbstverwirklichung.

In der Behandlung können verschiedene astrologische Techniken zum Einsatz kommen, wie beispielsweise das "Transit-Horoskop", das die aktuellen astrologischen Ein-

flüsse auf das Leben des Klienten zeigt, oder das "Progressions-Horoskop", das die Entwicklung im Laufe des Lebens aufzeigt.

Im Kern geht es bei der astrologischen Heilmethode also darum, den Menschen als ganzheitliches Wesen zu betrachten und ihn dabei zu unterstützen, sein Potenzial zu entfalten und seine Persönlichkeit zu entwickeln. Dabei steht der Mensch als Individuum im Mittelpunkt und die astrologische Behandlung als Heilmethode kann somit eine wertvolle Ergänzung zu anderen psychotherapeutischen und spirituellen Ansätzen sein.

Die Astrologie kann im Alltag auf verschiedene Weise angewendet werden. Ein erster Schritt ist das Erstellen des eigenen Horoskops, um mehr über die eigenen Stärken, Schwächen und Potenziale zu erfahren. Dadurch kann man gezielter an sich selbst arbeiten und Entscheidungen treffen, die besser zu einem passen. Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen kann die Astrologie eine wichtige Rolle spielen. Durch das Vergleichen der Horoskope von zwei Menschen kann man mögliche Konfliktpunkte und Gemeinsamkeiten erkennen und besser verstehen, warum man sich auf bestimmte Weise verhält.

Ein weiterer Anwendungsfall der Astrologie ist die Wahl des passenden Zeitpunkts für wichtige Ereignisse. Beispielsweise kann man den Zeitpunkt für die Gründung eines Unternehmens oder die Hochzeit astrologisch auswählen, um ein besseres Ergebnis zu erzielen. Auch in der Medizin wird die Astrologie teilweise angewendet, indem man den Einfluss bestimmter Planeten auf den Körper und dessen Heilungsprozess untersucht.

Neben diesen konkreten Anwendungen kann die Astrologie auch dazu dienen, ein tieferes Verständnis der Welt und des Universums zu erlangen. Sie kann helfen, die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Ebenen des Seins zu erkennen und das eigene Leben im größeren Kontext zu sehen. Die Astrologie kann somit zu einem Werkzeug der Selbsterkenntnis und des spirituellen Wachstums werden.

Allerdings ist es wichtig zu betonen, dass die Astrologie nicht die alleinige Lösung für alle Probleme des Lebens darstellt. Sie kann lediglich als eine von vielen Methoden genutzt werden, um mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen. Zudem sollten astrologi-

sche Aussagen immer kritisch hinterfragt werden und nicht als absolute Wahrheit betrachtet werden.

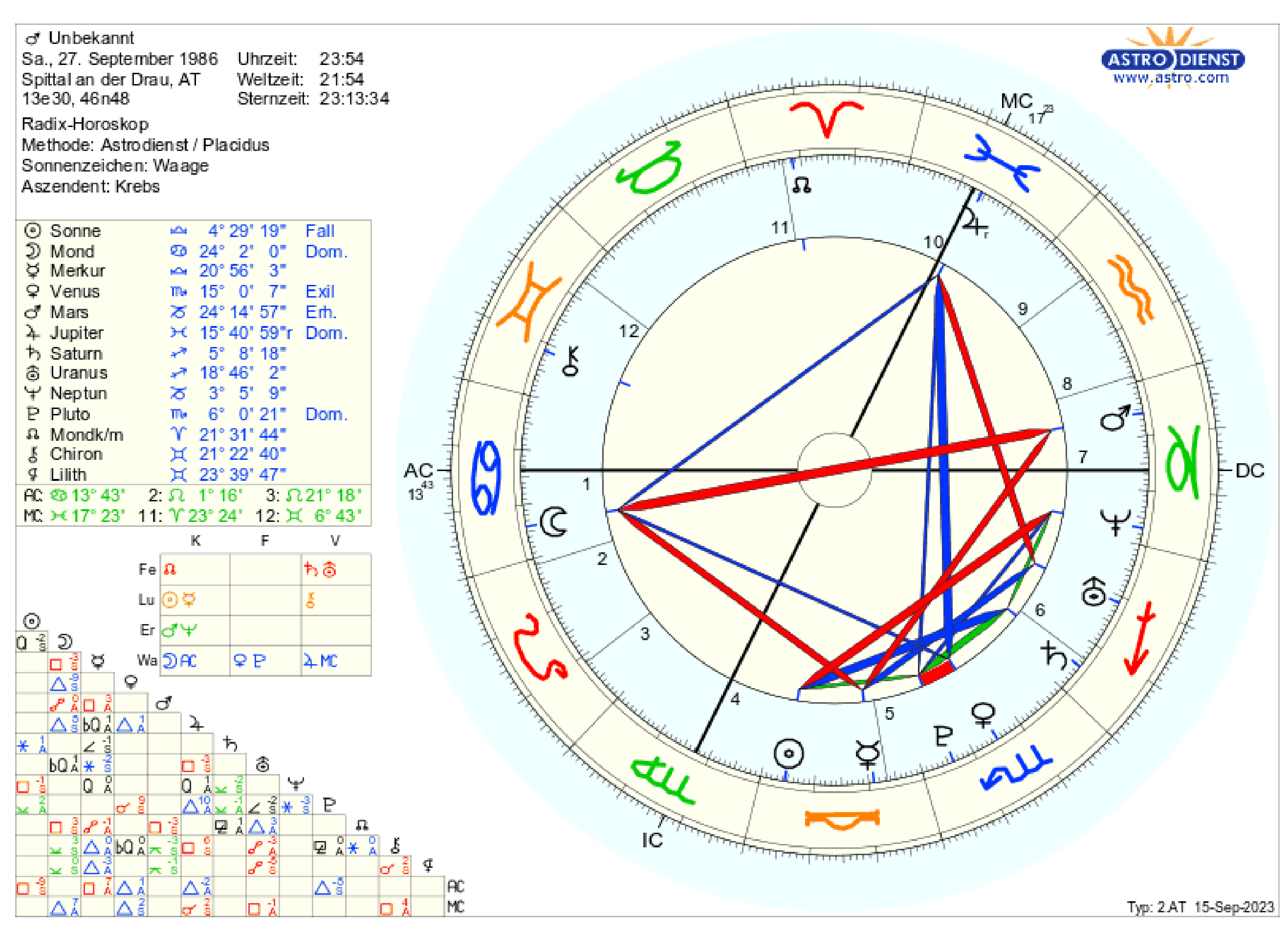


Abbildung 1: Horoskop, Quelle: http://www.astro.com/horoskop

4.1.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Die wissenschaftliche Evidenz der Astrologie ist ein spannendes Thema, das in der Forschung immer wieder diskutiert wird. Es gibt eine Vielzahl an Studien, die sich mit der Validität und Reliabilität astrologischer Aussagen auseinandersetzen. Einige dieser Studien zeigen interessante Zusammenhänge zwischen astrologischen Konzepten und verschiedenen Aspekten des menschlichen Lebens auf, während der Großteil eher skeptisch sind und auf methodische Schwächen hinweisen. Außerdem scheiterten die meisten Astrologen an einer Vielzahl an Tests die herausfinden sollten, inwieweit Astrologie funktioniert oder nicht funktioniert. Jetzt werden wir uns einige dieser Studien ge-

nauer anschauen und diskutieren, was sie über die wissenschaftliche Evidenz der Astrologie aussagen.

1. "Waves of Wars 1700-2000", veröffentlicht im Astrological Journal (1993)[14]

Die Studie von Robert D. Doolaard untersuchte den Zusammenhang zwischen den Planetenbewegungen und Kriegen auf der Erde. Doolaard untersuchte insgesamt 491 Kriege und stellte fest, dass es eine Korrelation zwischen den Bewegungen der Planeten Uranus, Saturn und Jupiter und dem Auftreten von Kriegen gab, wobei Jupiter den größten Einfluss hatte. Die Studie ergab, dass große Kriege häufiger in Zeiten von abnehmendem Jupiter auftraten, während bei kleineren Ausbrüchen kein Zusammenhang gezeigt werden konnte. Die Ergebnisse legen nahe, dass es eine Verbindung zwischen den kosmischen Zyklen und der menschlichen Geschichte gibt, auch wenn weitere Forschung notwendig ist, um die Zusammenhänge besser zu verstehen.

2. "Astrologically Predictable Patterns in Work Related Injuries", Sara Klein, Dissertation, University for Humanistic Studies, Del Mar CA. (1992)[15]

Die Studie untersuchte das Vorhandensein von astrologischen Mustern in Bezug auf Verletzungen und fand heraus, dass harte Aspekte zwischen der Sonne in der Geburtsurkunde und der transitierten Sonne bei Verletzungen häufiger auftraten als andere Aspekte. Die Studie ergab auch, dass männliche Personen signifikant häufiger verletzt wurden als weibliche und dass Menschen zu bestimmten Zeiten, insbesondere an ihrem Geburtstag, verletzungsanfälliger sind, wobei eine Unterscheidung zwischen männlichen und weiblichen Probanden aufgrund der geringen Probandenzahl nicht schlüssig geklärt werden konnte. Die Ergebnisse waren unabhängig davon, ob die astrologischen Aspekte im westlichen oder östlichen System berechnet wurden. Insgesamt wurden 1023 Fälle untersucht und eine hohe statistische Signifikanz festgestellt. Weitere Untersuchungen werden empfohlen, um andere astrologische Faktoren zu betrachten. Die Autoren empfehlen Arbeitnehmern während bestimmter Zeiträume im Jahr vorsichtiger zu sein, um Unfälle zu vermeiden.

3. "Maria Thun - Gärtnern nach dem Mond: Aussaattage, Pflanzzeiten, Erntetage", Buch von Maria Thun (2009)[16]

Maria Thun, eine hingebungsvolle Gärtnerin und Anthroposophin, wurde durch ihren Ehemann Walter Thun Anfang der Vierziger Jahre mit der biologisch-dynamischen Bewegung Thüringens bekannt. Rudolf Steiners Anthroposophie inspirierte Maria Thun, ihre Pflanzen genauer zu beobachten. Ab 1952 beobachtete sie bei neunjährigen Versuchen einen Zusammenhang zwischen dem Stand des Mondes im Tierkreis und dem Wachstum von Radieschen, abhängig vom Aussaatzeitpunkt. In Kombination mit Wetterbeobachtungen und Sternkonstellationen gab es Empfehlungen für Aussaaten, Ernten und Verarbeitung. Maria Thun leitete vier verschiedenen Wachstumstypen bei Pflanzen entsprechend der Elemente ab und arbeitete mit ihrem "Faktischen" Tierkreis, um Aussagen über die Regenerationskraft der Pflanzen durch Einzelkonstellationen zu machen, wie gute Ergebnisse bei Mondstand in Jungfrau oder Steinbock und schlechte bei Mond am Merkurknoten.

Es gibt eine Vielzahl an kritischen wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass Astrologie nicht zu funktionieren scheint, obwohl es auch einige wenige Studien gibt, die nahelegen, dass Astrologie durchaus funktionieren kann. Inwieweit die Kritik auf die gesamte oder nur auf Teile der Astrologie zutrifft, lässt sich nicht ohne weiteres sagen. Besonders die psychologischen Aspekte der Astrologie, die sich nicht mit Prognosen befassen, könnten durchaus zutreffend sein, zumindest wenn man den unzähligen Erfahrungsberichten Glauben schenkt. Manche Experten sagen, dass es sich bei der Astrologie um ein über 6.000 Jahre altes magisches System handelt, das nicht mit herkömmlichen wissenschaftlichen Methoden überprüft werden kann[17].

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Mensch das Recht hat, seine eigenen Überzeugungen und Interessen zu haben. Wenn Du dich für Astrologie interessierst, kannst Du dich über die verschiedenen Standpunkte und Forschungsergebnisse informieren und Dein eigenes Urteil bilden. Letztendlich liegt es an Dir, ob Du an die Aussagen der Astrologie glaubst oder nicht.

4.1.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

"Astrologie der Persönlichkeit" von Dane Rudhyar - behandelt die psychologische Interpretation von Horoskopen und die Bedeutung von Planeten, Häusern und Aspekten in der persönlichen Entwicklung[18].

"Astrologie für Ungläubige: Eine Philosophie der Balance" von Gabor Neumann - präsentiert eine skeptische Perspektive auf die Astrologie und betont gleichzeitig ihre mögliche Bedeutung als Instrument zur Selbstreflexion und Selbstverbesserung[19].

"Astrologie, Psychologie und die vier Elemente" von Stephen Arroyo - untersucht die Beziehung zwischen den vier Elementen Feuer, Erde, Luft und Wasser und den Persönlichkeitstypen, die durch die Kombinationen dieser Elemente entstehen können[20].

"Das Grundlagenwerk der psychologischen Astrologie: Erkenne Deine Licht- und Schattenseiten und die Deiner Mitmenschen" von Hermann Meyer - bietet einen umfassenden Überblick über die psychologische Astrologie und ihre Anwendung zur Selbsterkenntnis und zur Verbesserung von Beziehungen[21].

"Die zwölf Archetypen: Tierkreiszeichen und Persönlichkeitsstruktur" von Brigitte Hamann - untersucht die zwölf Tierkreiszeichen und deren symbolische Bedeutung als Archetypen, die die Persönlichkeitsstruktur beeinflussen können[22].

4.2 Ayurvedamedizin

4.2.1 Einleitung

Die Ayurvedamedizin ist eine traditionelle Heilmethode, die ihren Ursprung in Indien hat und sich seit mehr als 5000 Jahren kontinuierlich entwickelt hat. Das Wort "Ayurveda" kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "Wissenschaft des Lebens". Die ayurvedische Medizin beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtung von Körper, Geist und Seele und setzt darauf, diese drei Aspekte in Einklang zu bringen, um die Gesundheit des Menschen zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei wird nicht nur die Behandlung von

Symptomen, sondern auch die Vorbeugung von Krankheiten betont. In der ayurvedischen Medizin werden verschiedene Techniken wie Massagen, Kräutertherapie, Ernährung und Yoga eingesetzt, um den Körper zu reinigen und zu stärken. Die ayurvedische Medizin hat sich im Laufe der Zeit ständig weiterentwickelt und wird heute weltweit von immer mehr Menschen praktiziert und angewendet.

Ayurveda basiert auf einer umfassenden Philosophie, die sich auf das Konzept der drei Doshas, der fünf Elemente, der drei Geistesqualitäten und der Bedeutung von Agni (Verdauungsfeuer) stützt. Diese philosophischen Grundlagen sind entscheidend für das Verständnis und die Anwendung der Ayurvedamedizin.

Die drei Doshas, Vata, Pitta und Kapha, sind die grundlegenden Konstitutionstypen, die jedem Individuum zugrunde liegen. Sie repräsentieren die verschiedenen Energieformen im Körper und sind für die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit verantwortlich. Ein Ungleichgewicht in einem oder mehreren Doshas führt zu gesundheitlichen Problemen.

Die fünf Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, bilden die Grundlage für alles Leben. Jedes Element hat seine eigene Qualität und Auswirkung auf den Körper und Geist. Die drei Geistesqualitäten Sattva, Rajas und Tamas sind für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden verantwortlich. Sattva steht für Klarheit, Frieden und Harmonie, Rajas für Aktivität, Leidenschaft und Bewegung, während Tamas für Trägheit, Dunkelheit und Unklarheit steht.

Agni, das Verdauungsfeuer, ist für die Nahrungsaufnahme, Verdauung und Ausscheidung von Abfallstoffen verantwortlich. Ein gesundes Agni ist entscheidend für eine gute Gesundheit, da es den Körper von Giftstoffen befreit und Nährstoffe aufnimmt.

Die ayurvedische Philosophie geht davon aus, dass jeder Mensch einzigartig ist und seine Gesundheit auf individuelle Weise erhalten und wiederherstellen muss. Eine individuelle Beratung durch einen Ayurveda-Experten ist daher wichtig, um die Doshas, die Elemente und die Geistesqualitäten eines jeden Einzelnen zu identifizieren und entsprechend anzupassen.

In der ayurvedischen Medizin werden Kräuter, Öle, Massagen und spezielle Diäten eingesetzt, um das Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen. Das Ziel ist es, den Körper und Geist in Harmonie zu bringen, um eine optimale Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Um ein besseres Verständnis der ayurvedischen Philosophie zu erlangen, ist es ratsam, sich mit der entsprechenden Fachliteratur auseinanderzusetzen. Ich werde Dir später einige wichtige Werke mit auf den Weg geben, damit Du dein Wissen vertiefen kannst.

Die drei wichtigsten Diagnosemethoden der ayurvedischen Heilkunde sind die Pulsdiagnose, die Zungendiagnose und die Gesichtsdiagnose.

Die Pulsdiagnose ist eine Methode im Ayurveda, bei der der Puls an verschiedenen Stellen des Handgelenks untersucht wird, um den Gesundheitszustand des Patienten zu bestimmen. Es werden dabei drei verschiedene Rhythmen und sieben Eigenschaften des Pulses gemessen, die Rückschlüsse auf den Zustand der Organe und das Vorhandensein von Giftstoffen im Körper erlauben.

Bei der Zungendiagnose wird die Farbe, Form und Beschaffenheit der Zunge untersucht. Die Zungenmitte gibt beispielsweise Auskunft über den Zustand der inneren Organe, während auch die Zungenränder und die Zungenoberfläche wichtige Hinweise auf Krankheiten geben können.

Die Gesichtsdiagnose hingegen beruht auf der Untersuchung des Gesichts des Patienten. Hierbei werden Merkmale wie Hautbeschaffenheit, Farbe, Augen, Augenbrauen und weitere Gesichtsmerkmale beobachtet, um Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand zu ziehen. Auch der Mundbereich und die Lippen können wichtige Hinweise auf Störungen des Verdauungssystems und anderer Organe geben.

Im Ayurveda gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, die auf die individuellen Bedürfnisse und Symptome des Patienten abgestimmt sind. Eine wichtige Methode ist

die Panchakarma-Reinigungstherapie, bei der Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden. Dabei werden verschiedene Techniken wie Massagen, Dampfbäder und Ölbehandlungen angewendet, um den Körper zu reinigen und zu entspannen.

Eine weitere wichtige Behandlungsmethode ist die Kräutertherapie, bei der Heilkräuter und -pflanzen verwendet werden, um den Körper zu stärken und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die ayurvedischen Heilmittel werden individuell für jeden Patienten zusammengestellt und können je nach Beschwerden und Konstitution variieren.

Die Ernährungstherapie ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Ayurveda, bei dem eine ausgewogene Ernährung und spezielle Ernährungsrichtlinien in den Heilungsprozess integriert werden. Hierbei werden Nahrungsmittel entsprechend ihrer Eigenschaften und Wirkungen auf den Körper ausgewählt und dem individuellen Konstitutionstyp des Patienten angepasst.

Yoga- und Meditationspraktiken sind ebenfalls wichtige Bestandteile der ayurvedischen Behandlung. Yoga-Übungen und Atemtechniken können helfen, Stress abzubauen und den Körper zu stärken. Die Meditationstechniken können zur geistigen Entspannung beitragen und helfen, den Geist zu klären.

Ätherische Öle und Edelsteine werden auch häufig in der Ayurveda-Therapie eingesetzt. Die Öle können zur Entspannung und Regeneration des Körpers verwendet werden, während die Edelsteine zur Stärkung des Immunsystems und zur Entgiftung des Körpers beitragen können.

Die Behandlungsmethoden im Ayurveda sind oft umfassend und beziehen verschiedene Aspekte des Körpers und Geistes mit ein. Die individuelle Anpassung der Therapie an die Bedürfnisse des Patienten ist dabei von zentraler Bedeutung, um eine bestmögliche Wirkung zu erzielen.

In der Regel wird Ayurveda in Indien als Ergänzungstherapie zur Schulmedizin angewendet. Es gibt jedoch auch Fälle, in denen Ayurveda als alleinige Therapie eingesetzt wird, insbesondere bei frühen Stadien von Krebserkrankungen. Allerdings wird dies

nicht von allen Ayurveda-Experten befürwortet und es gibt auch innerhalb der Ayurveda-Gemeinschaft unterschiedliche Meinungen dazu. Einige Experten argumentieren, dass die besten Ergebnisse erzielt werden können, wenn Ayurveda in Kombination mit schulmedizinischen Behandlungen eingesetzt wird. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass jede Entscheidung zur Anwendung von Ayurveda bei Krebs und anderen schweren Krankheiten individuell getroffen werden sollte und immer in Absprache mit einem qualifizierten Fachmann erfolgen sollte.

Vielleicht fragst Du dich, wie Du Ayurveda-Prinzipien in deinen Alltag integrieren kannst, um eine bessere Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Schaffung von Routinen. Hierbei sollte man darauf achten, regelmäßige Zeiten für das Essen, das Schlafen und die tägliche Körperpflege einzuhalten, um den Körper und Geist in Balance zu halten.

Die Wahl der richtigen Lebensmittel ist ebenfalls von großer Bedeutung. Ayurveda legt großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung, die individuell auf den Körper und die Bedürfnisse abgestimmt ist. Dabei sollten die sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb) in der richtigen Balance enthalten sein. Um die Verdauung zu fördern, empfiehlt Ayurveda zudem, warme und gekochte Mahlzeiten zu sich zu nehmen und bestimmte rohe und kalte Nahrungsmittel zu vermeiden. Die richtige Zubereitung spielt also eine wichtige Rolle. Manche Lebensmittel sollten gekocht werden, andere sollten roh verzehrt werden.

Auch die Anpassung an die Jahreszeiten ist im Ayurveda von großer Bedeutung. So sollte man in den kälteren Monaten wärmende und nährende Speisen zu sich nehmen, während in den wärmeren Monaten kühlende und erfrischende Speisen bevorzugt werden sollten. Darüber hinaus gibt es im Ayurveda spezifische Empfehlungen für jede Jahreszeit, um den Körper und Geist in Harmonie mit den natürlichen Zyklen der Natur zu bringen.

Zusätzlich zu diesen grundlegenden Empfehlungen gibt es viele weitere Möglichkeiten, um Ayurveda in den Alltag zu integrieren. Dazu zählen zum Beispiel das regelmäßige Praktizieren von Yoga und Meditation, die Verwendung von ätherischen Ölen und die

Anwendung von Massage- und Heiltechniken. Durch die Anwendung dieser Praktiken können Körper und Geist in Einklang gebracht werden und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Insgesamt bietet Ayurveda eine Vielzahl von Möglichkeiten, um eine gesunde und ausgewogene Lebensweise zu erreichen. Durch die Integration von Ayurveda-Prinzipien in den Alltag lässt sich das körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden steigern und eine bessere Lebensqualität erreichen.

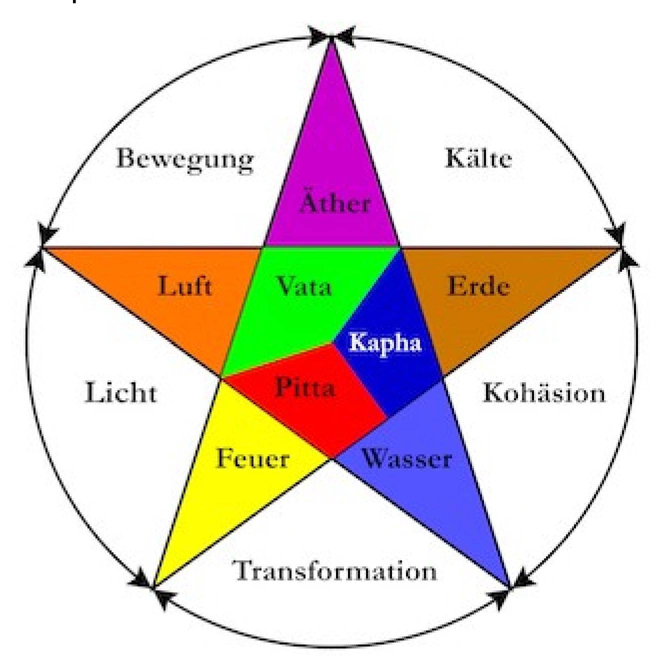


Abbildung 2: 5 Elemente, Quelle: https://www.ewigeweisheit.de/indische-heilkunst/was-ist-ayurveda

4.2.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Nachfolgend schauen wir uns einige Studien an, die sich mit Ayurveda beschäftigt haben. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Studien nur einen kleinen Teil der umfangreichen Forschung zur Wirksamkeit von Ayurveda ausmachen. Darüber hinaus gibt es auch Untersuchungen, die zeigen, dass Ayurveda nicht in allen Fällen wirksam ist und dass weitere Forschung erforderlich ist, um seine Wirksamkeit und Sicherheit zu bewerten. Mögliche Gründe für mangelnde Wirksamkeit von Therapien werden wir im späteren Verlauf des Buches beleuchten:

1. "Randomized controlled trial of a traditional preparation of Punarnavadi compound in cirrhosis", veröffentlicht im Journal of Ethnopharmacology (2013)[23]

Die Studie wurde von Forschern des Rajiv Gandhi Centre for Biotechnology in Indien durchgeführt. Es wurden insgesamt 40 Patienten mit Leberzirrhose rekrutiert, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Die eine Gruppe erhielt Punarnavadi, eine traditionelle ayurvedische Arzneimittelzubereitung, während die andere Gruppe ein Placebo erhielt. Die Patienten wurden über einen Zeitraum von sechs Monaten behandelt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die Punarnavadi erhielt, eine signifikante Verbesserung der Leberfunktion und eine Reduktion der Komplikationen im Vergleich zur Placebogruppe aufwies.

2. "Randomized Controlled Trial of Ayurvedic Treatment for Psoriasis", veröffentlicht im Journal JAMA Dermatology (2018)[24]

Diese Studie wurde von Forschern des Maharishi Ayurveda Hospital in Indien durchgeführt. Insgesamt 120 Patienten mit Psoriasis wurden rekrutiert und in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Behandlung, bestehend aus Kräutermedikamenten, spezieller Ernährung und Yogaübungen, während die andere Gruppe eine konventionelle Behandlung erhielt. Die Patienten wurden über einen Zeitraum von 20 Wochen behandelt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die die ayurvedische Behandlung erhielt, signifikant höhere Verbesserungen in den Symptomen und der Lebensqualität aufwies als die Gruppe, die die konventionelle Behandlung erhielt.

3. "An Ayurvedic intervention for cancer-related fatigue: a randomized pilot study", veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine (2012)[25]

Die Studie wurde von Forschern des Integrative Medicine Program an der University of Texas MD Anderson Cancer Center in den USA durchgeführt. Insgesamt 30 Brustkrebspatientinnen, die an Fatigue litten, wurden rekrutiert und in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Behandlung, bestehend aus Kräutermedikamenten und Yogaübungen, während die andere Gruppe eine konventionelle Behandlung erhielt. Die Patientinnen wurden über einen Zeitraum von sechs Wochen behan-

delt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die die ayurvedische Behandlung erhielt, signifikant höhere Verbesserungen in der Fatigue und der Lebensqualität aufwies als die Gruppe, die die konventionelle Behandlung erhielt.

4. "A comparative study of Ayurvedic and Allopathic management of Acute Pancreatitis", veröffentlicht im Journal of Research in Ayurvedic Sciences (2013)[26]

Diese Studie wurde von Forschern des Mahatma Gandhi Ayurved College Hospital in Indien durchgeführt. Insgesamt 60 Patienten mit akuter Pankreatitis wurden rekrutiert und in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Behandlung, die andere Gruppe erhielt eine konventionelle Behandlung, die sich auf Antibiotika, Analgetika, Antazida und andere Medikamente konzentrierte. Die ayurvedische Behandlung bestand aus speziellen Kräutermedikamenten und Diättherapie, einschließlich Fasten und Nahrungsergänzungsmitteln. Nach 21 Tagen wurden die Ergebnisse verglichen und die ayurvedische Gruppe zeigte eine signifikante Verbesserung in Symptomen wie Fieber, Erbrechen, Bauchschmerzen und Diarrhö, verglichen mit der konventionellen Gruppe. Die Forscher schlussfolgerten, dass Ayurveda eine wirksame alternative Behandlungsoption für akute Pankreatitis darstellt.

5. "Effectiveness of Ayurveda for Self-Management of Tension-Type Headache: A Randomized Controlled Trial", veröffentlicht im Journal Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2017)[27]

Die Studie wurde von Forschern des Center for Integrative Medicine an der Universität von Maryland School of Medicine durchgeführt und im Jahr 2017 in der Fachzeitschrift Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine veröffentlicht. In dieser Studie untersuchten die Forscher die Wirksamkeit von Ayurveda bei der Behandlung von chronischen Schmerzen im Vergleich zur konventionellen Medizin. Insgesamt wurden 75 Patienten rekrutiert und in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Behandlung, die aus Kräutermedikamenten, Yoga und Massage bestand, während die andere Gruppe eine konventionelle Behandlung erhielt, die auf Schmerzmitteln, nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten und Physiotherapie basierte. Nach 12 Wochen wurde eine signifikante Verbesserung der Schmerzen und Le-

bensqualität bei der Ayurveda-Gruppe festgestellt, verglichen mit der konventionellen Gruppe. Die Forscher schlussfolgerten, dass Ayurveda eine wirksame alternative Behandlungsoption für chronische Schmerzen darstellt.

6. "Ayurveda and Yoga in cancer care: A case report", veröffentlicht in Current Oncology (2014)[28]

Die Studie wurde von Forschern der Abteilung für Yoga und Naturheilverfahren des renommierten Krebsinstituts Tata Memorial Hospital in Indien durchgeführt. Die Studie wurde im Jahr 2014 in der Fachzeitschrift Current Oncology veröffentlicht. In dieser Studie wurde ein Fallbericht präsentiert, in dem eine 46-jährige Frau mit Brustkrebs unter Verwendung von Ayurveda-Praktiken und Yoga behandelt wurde. Die Patientin wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen behandelt, wobei ihr eine ayurvedische Diät, Yoga-Übungen und Kräutermedikamente verschrieben wurden. Nach der Behandlung zeigte die Patientin eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität und eine Verringerung der Tumormasse, wie durch bildgebende Untersuchungen bestätigt wurde. Die Forscher schlussfolgerten, dass Ayurveda-Praktiken in Kombination mit Yoga eine vielversprechende alternative Therapieoption für Krebspatienten darstellen können.

7. "Effectiveness of Ayurveda in the management of psychosis: A naturalistic comparative study", veröffentlicht im International Journal of Complementary and Alternative Medicine (2017)[29]

In dieser Studie wurden insgesamt 60 Patienten mit psychotischen Störungen rekrutiert und in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Behandlung, bestehend aus Kräutermedikamenten, Yoga, Massage und Verhaltensmodifikation, während die andere Gruppe eine konventionelle Behandlung erhielt, die auf Antipsychotika und Psychotherapie basierte. Nach 12 Wochen wurde eine signifikante Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Funktionsniveaus bei der Ayurveda-Gruppe im Vergleich zur konventionellen Gruppe festgestellt. Die Forscher schlussfolgerten, dass Ayurveda eine wirksame alternative Behandlungsoption für psychotische Störungen darstellt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ayurveda in verschiedenen Studien eine vielversprechende Alternative zur konventionellen Medizin bei verschiedenen Erkrankungen darstellt. Die Studien zeigen, dass Ayurveda bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten effektiv sein kann.

Doch obwohl Ayurveda viele Vorteile und Potentiale für die Gesundheit und das Wohlbefinden bietet, hat die alternative Medizin auch ihre Grenzen und Herausforderungen. Eine der größten Herausforderungen ist die fehlende Standardisierung der Behandlungsmethoden und der Qualitätssicherung. Es gibt eine Vielzahl von Ayurveda-Praktiken, Kräutern und Formulierungen, aber ihre Sicherheit und Wirksamkeit wurden nicht immer systematisch untersucht. Auch die Integration von Ayurveda in das gegenwärtige Gesundheitssystem kann problematisch sein, da es oft eine Trennung zwischen alternativen und konventionellen Ansätzen gibt. Zudem gibt es in einigen Fällen ein Risiko von Interaktionen zwischen Ayurveda und konventionellen Medikamenten, die unerwünschte Wirkungen haben können. Daher ist es wichtig, Ayurveda mit Vorsicht und in Absprache mit einem qualifizierten Ayurveda-Experten und einem Arzt zu verwenden, um mögliche Risiken zu minimieren und eine adäquate Gesundheitsversorgung zu gewährleisten.

4.2.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Ayurveda: The Science of Self-Healing" von Dr. Vasant Lad - Dieses Buch gibt eine umfassende Einführung in Ayurveda und behandelt Themen wie Diagnose, Kräuterheilkunde, Ernährung und Meditation[30].

2. "The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies" von Dr. Vasant Lad - Dieses Buch bietet eine Fülle von Informationen über ayurvedische Heilmittel, die man zu Hause anwenden kann, um verschiedene Beschwerden und Krankheiten zu behandeln[31].

3. "The Ayurvedic Cookbook" von Amadea Morningstar - Dieses Buch enthält eine Vielzahl von ayurvedischen Rezepten, die auf die verschiedenen Konstitutionsty-

pen abgestimmt sind und dabei helfen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen[32].

4. "The Yoga of Herbs" von Dr. David Frawley und Dr. Vasant Lad - Dieses Buch stellt eine Vielzahl von Kräutern vor, die in der ayurvedischen Medizin verwendet werden, und beschreibt ihre Heilwirkungen sowie Anwendungen in Kombination mit Yoga und Meditation[33].

5. "Ayurveda and the Mind" von Dr. David Frawley - Dieses Buch behandelt die Beziehung zwischen Geist und Körper in Ayurveda und stellt eine Vielzahl von Methoden vor, die dabei helfen, emotionale Blockaden zu lösen und die mentale Gesundheit zu verbessern[34].

4.3 Anthroposophische Medizin

4.3.1 Einleitung

Die anthroposophische Medizin ist eine alternative Heilmethode, die auf der spirituellen Lehre des österreichischen Philosophen Rudolf Steiner basiert. Die Anthroposophie betrachtet den Menschen als eine Einheit aus Körper, Seele und Geist und die anthroposophische Medizin setzt diese holistische Sichtweise in der Diagnostik und Therapie um. Dabei werden sowohl konventionelle als auch alternative Heilmethoden eingesetzt und es wird eine individuelle Behandlung für jeden Patienten angestrebt. Die Anthroposophie ist Teil einer größeren Bewegung, die auf die spirituelle Weiterentwicklung des Menschen und die Verbindung zwischen Mensch und Natur abzielt.

Die anthroposophische Medizin basiert auf der Anthroposophie, einer Weltanschauung, die von dem österreichischen Philosophen Rudolf Steiner begründet wurde. Sie betont die Bedeutung einer spirituellen Welt und einer universellen geistigen Realität, die die materielle Welt durchdringt. In Bezug auf die Medizin bedeutet dies, dass der menschliche Körper, die Seele und der Geist als untrennbare Einheit betrachtet werden, die gemeinsam behandelt werden müssen, um eine vollständige Heilung zu erreichen.

Laut der Anthroposophie haben alle lebenden Organismen eine innere Lebenskraft, die eine Art "geistige Blaupause" für den Körper darstellt. Diese Kraft kann durch Krankheit oder andere Einflüsse gestört werden, was zu körperlichen Symptomen führt. Die anthroposophische Medizin versucht, die innere Lebenskraft des Patienten zu stärken und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Die anthroposophische Medizin setzt sich aus verschiedenen Therapiemethoden zusammen, die von der klassischen Schulmedizin bis hin zu alternativen Methoden reichen. Dazu gehören die Verwendung von pflanzlichen Arzneimitteln, Homöopathie, Kunsttherapie, Physiotherapie und Massagen. Es wird auch Wert auf eine gesunde Ernährung und Lebensweise gelegt, die auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der anthroposophischen Medizin ist die Betonung der Bedeutung der Umweltfaktoren auf die Gesundheit des Menschen. Hierzu gehören die Rolle der Ernährung, Bewegung und des sozialen Umfelds sowie der Einfluss von Licht, Klima und Jahreszeiten auf den Körper. Daher werden bei der Behandlung auch diese Faktoren berücksichtigt, um eine ganzheitliche und umfassende Therapie zu gewährleisten.

In der anthroposophischen Medizin erfolgt die Diagnosefindung durch eine umfassende Betrachtung des Patienten, bei der auch Biographie, Persönlichkeit und Lebensumstände miteinbezogen werden.

Der Therapeut führt eine sorgfältige Anamnese durch und kombiniert verschiedene Verfahren wie die Beurteilung des Puls, der Haut, der Augen, der Form, der Farbe und der Wärme des Körpers, um Hinweise auf den Zustand des Körpers zu erhalten. Der Puls wird auf Qualität, Rhythmus und Stärke untersucht, während die Haut auf Farbe, Textur, Feuchtigkeit und Temperatur beurteilt wird, um Rückschlüsse auf den Zustand von Geweben und Organen zu ziehen. Darüber hinaus wird die Form des Körpers untersucht, um Hinweise auf zugrunde liegende Erkrankungen zu erhalten. Auch die Farbe

von Sekreten sowie die Wärme des Körpers können diagnostische Informationen liefern.

Die Befragung des Patienten ist ebenfalls von großer Bedeutung und umfasst nicht nur die Symptome, sondern auch den emotionalen und geistigen Zustand des Patienten. Die Anthroposophische Medizin betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, weshalb diese Aspekte in die Diagnosefindung einbezogen werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Diagnosefindung in der anthroposophischen Medizin auf einer ganzheitlichen Betrachtung des Patienten basiert. Durch eine Kombination von verschiedenen Verfahren und der Befragung des Patienten wird ein umfassendes Bild des Patienten erstellt, das die Grundlage für die Therapie darstellt.

Die Anthroposophische Medizin baut auf der Idee auf, dass der Mensch aus Körper, Seele und Geist besteht und dass Erkrankungen durch ein Ungleichgewicht dieser drei Elemente verursacht werden. Die Behandlungsmethoden zielen darauf ab, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist wiederherzustellen.

Eine wichtige Behandlungsmethode in der Anthroposophischen Medizin ist die Verwendung von Heilpflanzen und Mineralien, um auf Körper, Seele und Geist zu wirken. Darüber hinaus können spezielle Bäder und Wickel in die Behandlung einbezogen werden.

Kunsttherapie ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Anthroposophischen Medizin. Sie nutzt verschiedene künstlerische Ausdrucksformen, wie Malen, Musik, Tanz oder Theater, um Patienten dabei zu helfen, ihre inneren Prozesse zu erkennen und zu verarbeiten.

Die Bewegungstherapie spielt auch eine wichtige Rolle. Ziel ist es, gezielte Bewegungsübungen durchzuführen, um den Körper zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die rhythmische Einreibemethode und die Eurythmietherapie sind spezielle Therapieverfahren in der Anthroposophischen Medizin, die auf Bewegung basieren. Die rhythmi-

sche Einreibemethode zielt darauf ab, den Rhythmus des Körpers durch sanfte Berührungen zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Die Eurythmietherapie nutzt spezielle Bewegungsformen, die mit Sprache, Musik und inneren Empfindungen in Verbindung stehen, um die Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein des Patienten zu verbessern.

Die Anthroposophische Medizin legt auch großen Wert auf eine gesunde Lebensweise, einschließlich ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Entspannung sowie einer sinnvollen Tagesstruktur.

Insgesamt ist die Anthroposophische Medizin sehr individuell und betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit. Es werden verschiedene Therapieansätze miteinander verknüpft, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist wiederherzustellen.

Es gibt unterschiedliche Auffassungen und Praktiken innerhalb der anthroposophischen Medizin bezüglich der Anwendung als alleinige Therapie bei schweren Krankheiten wie Krebs oder Epilepsie. Einige anthroposophische Mediziner und Therapeuten sehen die Anthroposophie als eigenständiges medizinisches System und wenden sie allein an, während andere die Schulmedizin als notwendig erachten und sie ergänzend zur anthroposophischen Medizin einsetzen. Es gibt jedoch keine einheitliche Meinung in der anthroposophischen Gemeinschaft und die Entscheidung über die Behandlung erfolgt individuell durch den Therapeuten und Patienten.

Die Anthroposophie ist eine Lebensphilosophie, die den Menschen als Ganzes betrachtet und verschiedene Ansätze für ein ganzheitliches Leben bietet. Wie kannst Du die Anthroposophie nun in deinen Alltag integrieren?

Eine Möglichkeit ist, sich bewusster mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen und auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten. Dabei können sowohl regionale und saisonale Lebensmittel als auch biologisch-dynamisch angebaute Produkte bevorzugt werden. Auch das Wissen um die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper und die Seele kann hilfreich sein.

Auch Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Anthroposophie. Gezielte Bewegungsübungen wie Yoga, Qigong oder einfache Gymnastikübungen können dabei helfen, den Körper zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Entspannung und Ruhe sind ebenso wichtige Elemente in der Anthroposophie. Hierbei können verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation eingesetzt werden, um den Körper und Geist zu beruhigen und innere Kraft zu tanken.

Auch die Natur spielt eine wichtige Rolle in der Anthroposophie. Spaziergänge in der Natur, Gartenarbeit oder das Betrachten von Pflanzen können dazu beitragen, die Verbindung zur Natur zu stärken und die Sinne zu schärfen.

Ein weiteres wichtiges Element der Anthroposophie ist die Kunst. Kunst kann dabei helfen, die eigene Kreativität zu entfalten und die inneren Prozesse besser zu verstehen und zu verarbeiten. Hierbei kannst Du dich in verschiedenen künstlerischen Ausdrucksformen wie Malen, Musik, Tanz oder Theater ausprobieren.

Auch die zwischenmenschlichen Beziehungen spielen eine wichtige Rolle in der Anthroposophie. Es geht darum, achtsam und respektvoll miteinander umzugehen und sich aufeinander einzulassen. Hierbei kann es hilfreich sein, sich in Gruppen oder Gemeinschaften zu engagieren, die ähnliche Werte und Ansichten teilen.

In der Anthroposophie wird auch viel Wert auf eine sinnvolle Tagesstruktur gelegt. Es geht darum, den Tag bewusst zu gestalten und Zeit für die verschiedenen Aktivitäten wie Arbeit, Entspannung und soziale Kontakte einzuplanen. Auch regelmäßige Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten oder gemeinsame Aktivitäten können Dir dabei helfen, eine Struktur und einen Rhythmus in deinen Alltag zu bringen.

Die Anthroposophie bietet also eine Vielzahl von Ansätzen, die in den Alltag integriert werden können, um das Leben ganzheitlich und bewusster zu gestalten. Dabei geht es

darum, den Menschen als Ganzes zu betrachten und Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.



Abbildung 3: Anthroposophische Medizin, Quelle: https://www.praxis-worblental.ch/medizin.html

4.3.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Es gibt eine wachsende Anzahl von Studien, die sich mit der anthroposophischen Medizin befassen. Allerdings ist die Forschung in diesem Bereich im Vergleich zur Schulmedizin noch relativ begrenzt, und es gibt immer noch Kontroversen darüber, wie wirksam diese Therapieansätze tatsächlich sind. Insgesamt scheint es jedoch ein wachsendes Interesse an der Erforschung dieser alternativen Medizinrichtung zu geben, und es ist zu erwarten, dass in Zukunft noch mehr Studien durchgeführt werden:

1. "A 4-year non-randomized comparative phase-IV study of early rheumatoid arthritis: integrative anthroposophic medicine for patients with preference against DMARDs versus conventional therapy including DMARDs for patients without preference", veröffentlicht in Complementary Therapies in Medicine (2013)[35]

Die Studie vergleicht die Wirksamkeit der integrativen anthroposophischen Medizin mit konventioneller Therapie bei Patienten mit früher rheumatoider Arthritis (RA). Dabei wurden Patienten mit Vorbehalten gegen Disease-Modifying Antirheumatic Drugs (DMARDs) mit Patienten ohne Vorbehalte gegenüber DMARDs verglichen. Die Studie dauerte 4 Jahre und war nicht randomisiert. Die Ergebnisse zeigen, dass die integrati-

ve anthroposophische Medizin bei beiden Patientengruppen ebenso wirksam wie konventionelle Therapien ist.

2. "Anthroposophic Art Therapy in Chronic Disease: A Four-Year Prospective Cohort Study", veröffentlicht im Journal Explore: The Journal of Science and Healing (2014)[36]

Die Studie untersuchte die Auswirkungen von anthroposophischer Kunsttherapie auf Menschen mit chronischen Erkrankungen über einen Zeitraum von vier Jahren. Es handelt sich um eine prospektive Kohortenstudie, bei der die Teilnehmer vor Beginn und während der Kunsttherapie regelmäßig befragt und untersucht wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Kunsttherapie bei vielen Teilnehmern zu einer Verbesserung der körperlichen Symptome, der psychischen Gesundheit und der Lebensqualität führte.

3. "Mistletoe in cancer - a systematic review on controlled clinical trials", veröffentlicht an der Universität Freiburg, Deutschland (2003)[37]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit von Mistelpräparaten, die in der Anthroposophischen Medizin zur Krebstherapie eingesetzt werden. Die systematische Überprüfung von kontrollierten klinischen Studien zeigte, dass Mistelpräparate bei einigen Krebsarten eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität und des Überlebens bewirken können.

4. "Anthroposophic therapy for chronic depression: a four-year prospective cohort study", veröffentlicht in International Journal of Mental Health Systems (2014)[38]

In der Studie wurden 97 Patientinnen mit chronischer Depression untersucht, die eine anthroposophische Therapie erhielten. Nach vier Jahren zeigten sich signifikante Verbesserungen in den Bereichen Depressions-Symptome, Lebensqualität und psychosoziale Funktion. Die anthroposophische Therapie bestand aus einer Kombination von medizinischen, psychotherapeutischen und künstlerischen Therapieansätzen, die individuell auf die Patientinnen abgestimmt wurden. Die Studie zeigt, dass die anthroposo-

phische Therapie eine vielversprechende Option bei der Behandlung von chronischer Depression sein kann und dass langfristige Effekte möglich sind.

5. "Anthroposophic therapy for asthma: A two-year prospective cohort study in routine outpatient settings ", veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine (2011)[39]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit einer anthroposophischen Therapie bei Asthma in einer routinemäßigen ambulanten Versorgung. Insgesamt nahmen 226 Patienten an der Studie teil. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Verbesserung der Asthmakontrolle sowie der körperlichen und psychischen Gesundheit der Patienten nach 24 Monaten Behandlung mit anthroposophischer Therapie. Es wurden keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet. Die Studie zeigt, dass eine anthroposophische Therapie eine wirksame Behandlungsoption für Asthmapatienten sein kann.

6. "Anthroposophic therapy for attention deficit hyperactivity: a two-year prospective study in outpatients", veröffentlicht im Journal European Child & Adolescent Psychiatry (2011)[40]

Die Studie untersuchte 61 aufeinanderfolgende Kinder, die unter Routinebedingungen ambulant anthroposophisch behandelt wurden. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Verbesserung in allen untersuchten Bereichen von der Baseline bis zur sechsmonatigen Nachbeobachtung. Diese Verbesserungen wurden bei Patienten, die keine Stimulanzien verwendeten, aufrechterhalten und dauerten bis zur letzten Nachbeobachtung nach 24 Monaten an. Kinder mit ADHS-Symptomen, die anthroposophische Behandlung erhielten, hatten langfristige Verbesserungen der Symptome und der Lebensqualität.

7. "Individualized Integrative Cancer Care in Anthroposophic Medicine", veröffentlicht im American Journal Evidence-based Complementary and Alternative Medicine (2020)[41]

Die Studie zeigt, dass die integrative Krebsbehandlung einen individualisierten und patientenzentrierten Ansatz verfolgt, der konventionelle und multimodale ergänzende Interventionen umfasst und sowohl auf physische als auch auf emotionale und spirituelle Bedürfnisse der Patienten eingeht. Dies scheint wichtig für die Tumor- und Symptomkontrolle und adressiert wichtige Herausforderungen und Ziele der modernen Krebsbehandlung. Insgesamt wurden 35 erfahrene Ärzte aus Deutschland und anderen Ländern interviewt. Die Ärzte integrieren konventionelle und ganzheitliche Krebskonzepte und behandeln sowohl den Tumor als auch die Symptome. Dabei streben sie auch die Stärkung des Patienten auf verschiedenen Ebenen an.

In den anthroposophischen Studien wurden positive Ergebnisse bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten wie Krebs, Asthma und ADHS beobachtet. Die Ergebnisse legen nahe, dass die Anthroposophische Medizin eine potenzielle Alternative zur Schulmedizin sein könnte. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Anzahl der durchgeführten Studien begrenzt ist und ihre Ergebnisse nicht immer eindeutig sind. Die Qualität der Studien und ihre Methoden sind von manchen Forschern kritisiert worden. Es ist auch wichtig zu beachten, dass es bei der anthroposophischen Medizin eine Reihe von umstrittenen Praktiken gibt, wie z.B. die Verwendung von Mistelpräparaten, da einige Studien gezeigt haben, dass die Gabe von Misteln das Wachstum von Krebszellen in vitro fördern kann, obwohl dieser Effekt nicht in vivo beobachtet wurde. Aus diesen Gründen sollte die Entscheidung, sich für die anthroposophische Medizin zu entscheiden, nur nach sorgfältiger Abwägung aller verfügbaren Informationen und in Absprache mit einem qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker getroffen werden.

4.3.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Anthroposophical Medicine: Spiritual Science and the Art of Healing" von Dr. Thomas Cowan - Dieses Buch erklärt die Anthroposophische Medizin und ihre spirituellen und philosophischen Grundlagen[42].

2. "An Introduction to Anthroposophical Medicine" von Victor Bott - Eine Einführung in die Anthroposophische Medizin und ihre Anwendungen[43].

3. "Fundamentals of Anthroposophical Medicine" von Guus van der Bie - Dieses Buch bietet eine detaillierte Erklärung der Anthroposophischen Medizin und ihrer Anwendungen, einschließlich der verschiedenen Therapien[44].

4. "Anthroposophic Medicine and Its Therapeutic Remedies" von Friedrich Husemann - Eine umfassende Anleitung zur Anwendung von anthroposophischen Arzneimitteln in der Praxis[45].

5. "Anthroposophic Medicine Today" von Michael Evans - Dieses Buch gibt einen Überblick über die verschiedenen Aspekte der Anthroposophischen Medizin und ihre aktuellen Entwicklungen[46].

4.4 Aromatherapie

4.4.1 Einleitung

Die Aromatherapie ist eine alternative Therapiemethode, die auf der Verwendung von ätherischen Ölen aus Pflanzen basiert. Diese Öle werden entweder inhaliert, auf die Haut aufgetragen oder eingenommen, um eine Vielzahl von Beschwerden zu behandeln. Die Aromatherapie wird oft als Teil der ganzheitlichen Medizin betrachtet und hat in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen. In diesem Text werden wir uns mit der Aromatherapie genauer befassen und uns einige Empfehlungen für weiterführende Literatur anschauen.

Die Philosophie der Aromatherapie geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden sind und ein Ungleichgewicht in einem Bereich sich auf die anderen auswirken kann. Aus diesem Grund betrachtet die Aromatherapie den Menschen als Ganzes und nicht nur als ein Summe von Einzelteilen. Es wird angenommen, dass körperliche Beschwerden oft auf emotionalen oder psychischen Problemen beruhen und dass eine Behandlung nur dann erfolgreich sein kann, wenn diese Zusammenhänge berücksichtigt werden.

Die Aromatherapie geht davon aus, dass der Körper selbstheilende Kräfte besitzt und dass natürliche Heilmittel dazu beitragen können, diese Kräfte zu aktivieren. Es wird angenommen, dass die ätherischen Öle aus Pflanzen die Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren und damit zur Heilung von Krankheiten beitragen können.

Die ätherischen Öle aus Pflanzen werden von der Aromatherapie als eine Art Werkzeug betrachtet, das dem Körper bei der Selbstheilung helfen kann. Jedes ätherische Öl hat spezifische Eigenschaften und Wirkungen auf den Körper und wird daher für bestimmte Beschwerden und Anwendungen empfohlen. Es wird angenommen, dass die Anwendung von ätherischen Ölen nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sondern auch emotionale und psychische Probleme verbessern kann.

Die historischen Wurzeln der Aromatherapie können bis in die Antike zurückverfolgt werden, wo Pflanzenöle für verschiedene Zwecke verwendet wurden, einschließlich der Heilung von Krankheiten. Im Mittelalter wurden die heilenden Eigenschaften von Pflanzenölpräparaten weiterentwickelt und in der Kräutermedizin angewendet.

Die moderne Aromatherapie entstand im 20. Jahrhundert, als die ätherischen Öle aus Pflanzen weiter erforscht wurden. Der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé gilt als Begründer der Aromatherapie, nachdem er Lavendelöl verwendet hatte, um Verbrennungen zu behandeln und die therapeutischen Eigenschaften von ätherischen Ölen entdeckte. In den 1950er Jahren führte der französische Arzt Jean Valnet die Aromatherapie in die medizinische Praxis ein und erforschte die Wirkungen von ätherischen Ölen auf den Körper. Seitdem haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von ätherischen Ölen bei verschiedenen Beschwerden untersucht und die Anwendung der Aromatherapie in der medizinischen Praxis unterstützt.

In der Aromatherapie wird eine Krankheit durch eine ausführliche Anamnese und Beobachtung des Patienten diagnostiziert. Dabei werden nicht nur die körperlichen Symptome, sondern auch der emotionale Zustand und der Lebensstil des Patienten berücksichtigt. Es wird auch darauf geachtet, ob es eventuell Auslöser oder begleitende Faktoren gibt, die zu der Krankheit beitragen können.

Die Diagnose in der Aromatherapie basiert also auf einer ganzheitlichen Betrachtung des Patienten. Dabei werden auch die körperlichen, emotionalen und spirituellen Aspekte miteinbezogen. Ein Aromatherapeut wird sich in der Regel Zeit nehmen, um den Patienten besser kennenzulernen und eine umfassende Diagnose stellen zu können.

Eine diagnostische Technik beinhaltet das Einatmen von ätherischen Ölen durch den Patienten, um zu sehen, welche Öle die Symptome lindern oder verschlimmern. Der Therapeut kann auch einen Geruchstest durchführen, um die Reaktion des Patienten auf verschiedene Öle zu beurteilen. Eine wichtige Rolle dabei spielt die Analyse des Geruchssinns des Patienten. Ätherische Öle haben eine stark duftende Wirkung und können auf verschiedene Weise auf den Körper und den Geist des Patienten wirken. Durch eine gezielte Auswahl und Kombination von ätherischen Ölen kann der Aromatherapeut die Behandlung individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abstimmen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Diagnose auch in der Aromatherapie nicht als Ersatz für eine ärztliche Diagnose angesehen werden sollte. Eine Aromatherapie-Behandlung sollte immer in Absprache mit einem erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker erfolgen.

Die Behandlung in der Aromatherapie ist sehr individuell und abhängig von den Bedürfnissen des Patienten. In der Regel beginnt die Behandlung mit einem ausführlichen Gespräch zwischen dem Patienten und dem Therapeuten, in dem die Beschwerden und Symptome des Patienten besprochen werden.

Basierend auf diesen Informationen wählt der Therapeut eine Kombination aus ätherischen Ölen aus, die auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt sind. Diese Öle werden dann auf verschiedene Weise auf den Körper aufgetragen, eingeatmet oder eingenommen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Eine der gängigsten Methoden ist die Massage mit ätherischen Ölen, bei der der Therapeut die Öle auf die Haut aufträgt und sanft massiert. Die Öle werden über die Haut aufgenommen und können so direkt in den Körper gelangen.

Eine andere Methode ist die Inhalation von ätherischen Ölen, bei der der Patient die Dämpfe der Öle einatmet. Dies kann entweder über ein Inhalationsgerät oder einfach durch das Auftragen einiger Tropfen auf ein Taschentuch erfolgen.

In manchen Fällen kann der Therapeut auch eine Mischung aus ätherischen Ölen empfehlen, die der Patient in Form von Bädern oder Kompressen anwenden kann.

Die Behandlung kann je nach Bedarf des Patienten mehrere Sitzungen umfassen, die in der Regel zwischen 30 und 90 Minuten dauern. Der Patient kann sich während der Behandlung auf eine entspannte und beruhigende Atmosphäre einstellen, da dies eine wichtige Rolle bei der Wirksamkeit der Behandlung spielt.

Insgesamt kann die Aromatherapie eine wohltuende und entspannende Erfahrung sein, die dazu beitragen kann, eine Vielzahl von Beschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Aromatherapie wird in der Regel als Ergänzung zu anderen medizinischen Therapien angewendet, um Symptome wie Schmerzen, Stress, Angstzustände und Übelkeit zu lindern. Es gibt jedoch auch Anbieter, die behaupten, dass Aromatherapie als alleinige Therapie bei schweren Erkrankungen eingesetzt werden kann. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass solche Behauptungen nicht durch wissenschaftliche Beweise gestützt werden und dass bei schweren Erkrankungen immer eine evidenzbasierte medizinische Behandlung in Betracht gezogen werden sollte.

Eine einfache Möglichkeit, ätherische Öle zu verwenden, ist die Verwendung eines Diffusors oder Inhalators, um die ätherischen Öle zu inhalieren. Hierbei werden wenige Tropfen des ätherischen Öls in das Wasser des Diffusors oder Inhalators gegeben und der Dampf wird eingeatmet.

Ätherische Öle können auch durch Massage mit Basisölen auf die Haut aufgetragen werden. Eine weitere Möglichkeit ist, ätherische Öle in selbstgemachten Hautpflegeprodukten wie Seifen oder Lotionen zu verwenden.

Zusätzlich können ätherische Öle auch in verschiedenen alltäglichen Situationen verwendet werden, um Stress zu reduzieren oder die Stimmung zu verbessern. Hierbei kann man beispielsweise ein paar Tropfen eines beruhigenden ätherischen Öls wie Lavendelöl auf ein Taschentuch geben und es bei Bedarf einatmen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass ätherische Öle sehr konzentriert sind und daher immer verdünnt werden sollten, bevor sie auf die Haut aufgetragen werden. Auch sollte man darauf achten, dass man qualitativ hochwertige ätherische Öle kauft, da minderwertige Öle nicht die gewünschten Effekte haben können und sogar schädlich sein können.



Abbildung 4: Aromatherapie, Quelle: https://www.lovinglocal.com.au/explaining-aromatherapy-uses-benefits/

4.4.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Die Aromatherapie wird von vielen Menschen als eine effektive Alternative oder Ergänzung zur konventionellen Medizin angesehen und ist bei vielen Menschen äußerst beliebt. Doch was sagt die Wissenschaft über die Wirksamkeit dieser Therapiemethode aus? In diesem Abschnitt werden wir uns mit der wissenschaftlichen Evidenz der Aromatherapie auseinandersetzen und auch auf kritische Stimmen in Bezug auf diese alternative Heilmethode eingehen:

1. "Aromatherapy massage for neuropathic pain and quality of life in diabetic patients", veröffentlicht an der Universität von Tabriz (2015)[47]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit einer Aromatherapie-Massage bei der Behandlung von neuropathischen Schmerzen und der Verbesserung der Lebensqualität bei Diabetikern. Die Ergebnisse zeigten, dass die Aromatherapie-Massage signifikante Verbesserungen bei der Reduzierung von Schmerzen und der Verbesserung der Lebensqualität bewirkte.

2. "The effectiveness of aromatherapy in reducing pain: A systematic review and meta-analysis" veröffentlicht im Journal Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2016)[48]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit von Aromatherapie bei der Schmerzlinderung. Die Ergebnisse zeigten, dass Aromatherapie eine signifikante Verbesserung der Schmerzlinderung bewirken kann und dass ätherische Öle wie Lavendel und Ingwer besonders wirksam sind.

3. "The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2015)[49]

Die Studie untersuchte die Auswirkungen von Aromatherapie auf den Schlaf. Die Ergebnisse zeigten, dass Aromatherapie die Schlafqualität verbessern und die Schlafstörungen reduzieren kann, insbesondere bei älteren Erwachsenen.

4. "Effect of aromatherapy on symptoms of premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2020)[50]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit von Aromatherapie bei der Linderung von Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS). Die Ergebnisse zeigten, dass Aroma-

therapie eine signifikante Verbesserung der PMS-Symptome bewirken kann, insbesondere bei Bauchschmerzen und Stimmungsschwankungen.

5. "Aromatherapy for treatment of postoperative nausea and vomiting: a Cochrane systematic review", veröffentlicht im International Journal of Evidence-Based Healthcare (2009)[51]

Die Cochrane-Systematische Übersichtsstudie untersuchte die Wirksamkeit von Aromatherapie zur Behandlung von postoperativer Übelkeit und Erbrechen. Die Studie umfasste insgesamt 18 randomisierte kontrollierte Studien mit 1658 Teilnehmern. Die Ergebnisse zeigten, dass Aromatherapie möglicherweise bei der Verringerung von postoperativer Übelkeit und Erbrechen wirksam ist. Es gab jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen der Aromatherapie-Gruppe und der Kontrollgruppe in Bezug auf die Reduktion von Übelkeit und Erbrechen.

6. "Effects of aromatherapy on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis", veröffentlicht im Journal of Obstetrics and Gynaecology Research (2018)[52]

Die Studie untersuchte die Auswirkungen von Aromatherapie auf Dysmenorrhoe (starke Menstruationsbeschwerden). Die Ergebnisse zeigten, dass Aromatherapie eine signifikante Verbesserung der Schmerzen bei Dysmenorrhoe bewirken kann, insbesondere bei jungen Frauen.

7. "Aromatherapy for reducing colonoscopy related procedural anxiety and physiological parameters: a randomized controlled study", veröffentlicht im Journal Hepato-Gastroenterology (2010)[53]

Die Studie untersuchte die Auswirkungen von Aromatherapie auf die Reduzierung von Angstzuständen und physiologischen Parametern im Zusammenhang mit einer Koloskopie. Die Ergebnisse zeigten, dass die Aromatherapie-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant niedrigere Angstwerte aufwies und auch eine signifikante Abnahme von Blutdruck, Herzfrequenz und Atmungsfrequenz verzeichnete. Die verwendeten Aromen waren Lavendel, Pfefferminze und Rosenholz. Die Studie zeigt damit, dass

Aromatherapie bei der Reduzierung von Angstzuständen und physiologischen Reaktionen im Zusammenhang mit medizinischen Verfahren wie der Koloskopie eine wirksame Ergänzung sein kann.

Aromatherapie wird in der Regel als ergänzende Therapie eingesetzt und kann bei einer Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt werden. Die Aromatherapie kann sowohl bei leichten als auch bei schwerwiegenderen Erkrankungen zur Linderung von Symptomen eingesetzt werden, jedoch sollte sie nicht als alleinige Behandlung verwendet werden, wenn es sich um schwerwiegende Erkrankungen handelt. Zumindest scheint es keine Publikationen zu geben, in welchen Krankheiten wie Krebs ausschließlich mit ätherischen Ölen behandelt wurden.

Obwohl es einige vielversprechende Studien gibt, die die Wirksamkeit der Aromatherapie bei verschiedenen Erkrankungen belegen, gibt es auch Kritik an dieser alternativen Heilmethode. Einige Kritiker bemängeln beispielsweise, dass es oft schwierig ist, die Qualität der verwendeten ätherischen Öle zu überprüfen und dass es möglicherweise nicht genug standardisierte Verfahren gibt, um konsistente Ergebnisse zu erzielen. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass es möglicherweise nicht genug strenge wissenschaftliche Studien gibt, die die Wirksamkeit der Aromatherapie nachweisen. Schließlich gibt es auch Bedenken hinsichtlich der Sicherheit, insbesondere wenn ätherische Öle in hohen Dosen verwendet werden oder bei Menschen mit bestimmten medizinischen Bedingungen.

4.4.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy" von Valerie Ann Worwood - Ein umfassender Leitfaden zur Aromatherapie, der über 800 ätherische Öle und deren Verwendungsmöglichkeiten behandelt[54].

2. "Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare" von Jane Buckle - Ein Buch, das die klinische Anwendung von ätherischen Ölen in der modernen Gesundheitsversorgung beschreibt[55].

3. "Aromatherapy: A Complete Guide to the Healing Art" von Kathi Keville und Mindy Green - Ein umfassender Leitfaden zur Aromatherapie, der sowohl die Geschichte als auch die moderne Praxis behandelt[56].

4. "The Aromatherapy Bible: The Definitive Guide to Using Essential Oils" von Gill Farrer-Halls - Ein Leitfaden zur Anwendung von ätherischen Ölen für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden[57].

5. "Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals" von Robert Tisserand und Rodney Young - Ein Buch, das sich auf die sichere Anwendung von ätherischen Ölen in der Gesundheitsversorgung konzentriert und wissenschaftlich fundierte Informationen liefert[58].

4.5 Bachblüten-Therapie

4.5.1 Einleitung

Die Bachblüten-Therapie ist eine alternative Heilmethode, die auf den britischen Arzt Edward Bach zurückgeht. Sie basiert auf der Annahme, dass emotionale Probleme und psychische Zustände wie Stress, Angst oder Depressionen körperliche Krankheiten verursachen können und dass bestimmte Pflanzenextrakte helfen können, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Bachblüten-Therapie ist eine sanfte Methode, die auf natürlichen Inhaltsstoffen basiert und oft als Ergänzung zu konventionellen Behandlungen eingesetzt wird.

Die Bachblüten-Therapie basiert auf der Annahme, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind und dass negative emotionale Zustände Krankheiten verursachen können. Der Begründer der Bachblüten-Therapie, Dr. Edward Bach, war der Ansicht, dass die Natur die Heilung von emotionalen Problemen unterstützen kann. Er entwickelte 38 Pflanzen-basierte Heilmittel, die er als Bachblüten bezeichnete. Jede Bachblüte soll dabei eine spezifische heilende Eigenschaft haben, die auf eine be-

stimmte negative Emotion abzielt. Bachblüten sollen in der Lage sein, diese Emotionen auszugleichen und das körperliche Wohlbefinden wiederherzustellen.

Dr. Bach glaubte, dass die menschliche Seele aus einem höheren Selbst und einem niederen Selbst besteht und dass die negative Energie des niederen Selbstes die körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann. Durch die Verwendung von Bachblüten soll das niedere Selbst wieder in Einklang mit dem höheren Selbst gebracht werden, wodurch sich das emotionale Gleichgewicht wiederherstellt und der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen.

Ein weiteres grundlegendes Konzept der Bachblüten-Therapie ist die Betonung der Individualität. Dr. Bach glaubte, dass jeder Mensch einzigartig ist und dass die Bachblüten-Therapie für jeden Menschen individuell angepasst werden muss. Die Bachblüten sollen nicht nur auf der Grundlage von Symptomen, sondern auch auf der Grundlage der Persönlichkeit, der Lebensgeschichte und der aktuellen emotionalen Situation ausgewählt werden.

Obwohl die Bachblüten-Therapie wissenschaftlich umstritten ist, gibt es viele Anhänger und Befürworter. Die Therapie wird oft als alternative oder komplementäre Medizin eingesetzt und soll eine natürliche und schonende Methode sein, um emotionale Probleme zu behandeln. Es wird jedoch empfohlen, dass die Bachblüten-Therapie unter der Aufsicht eines qualifizierten Praktikers durchgeführt wird und dass sie nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung genutzt werden sollte.

Die Diagnosestellung in der Bachblüten-Therapie erfolgt durch eine umfassende Analyse der körperlichen, geistigen und emotionalen Zustände des Patienten. Hierbei steht nicht nur die Behandlung der körperlichen Symptome, sondern auch die Identifizierung und Behandlung der zugrunde liegenden emotionalen Ursachen im Vordergrund.

Ein Bachblüten-Therapeut führt hierzu ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten, in dem er seine Symptome, Gefühle, Ängste und Persönlichkeitsmerkmale erfragt. Anhand dieser Informationen kann der Therapeut eine individuelle Bachblüten-Mischung

zusammenstellen, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen des Patienten abgestimmt ist.

Die Diagnosestellung in der Bachblüten-Therapie beruht auf der Idee, dass jeder Mensch einzigartig ist und dass körperliche Beschwerden oft mit emotionalen Problemen oder geistigen Ungleichgewichten zusammenhängen. Daher ist es wichtig, den gesamten Menschen zu betrachten und nicht nur die körperlichen Symptome zu behandeln.

Es gibt keine standardisierten Tests oder Messungen, um eine Diagnose in der Bachblüten-Therapie zu stellen. Der Therapeut verlässt sich auf seine Fähigkeit, die Bedürfnisse des Patienten zu erkennen und die richtigen Bachblüten auszuwählen, um ihm zu helfen, emotionale und geistige Blockaden zu lösen und sein körperliches Wohlbefinden zu verbessern.

Die Behandlung in der Bachblüten-Therapie ist individuell auf den Patienten abgestimmt. Nach der Diagnosestellung wird eine Mischung von Bachblütenessenzen zusammengestellt, die auf den Patienten zugeschnitten ist. Die Therapie zielt darauf ab, das emotionale Gleichgewicht des Patienten wiederherzustellen und somit körperliche Beschwerden zu lindern.

Es gibt verschiedene Methoden, wie die Bachblütenessenzen verabreicht werden können. Eine Möglichkeit ist die orale Einnahme von Tropfen, die direkt auf oder unter der Zunge eingenommen werden. Eine weitere Möglichkeit ist das Einrühren der Tropfen in ein Glas Wasser, das über den Tag verteilt getrunken wird. Auch eine äußerliche Anwendung ist möglich, indem die Essenz in einer Salbe oder Creme auf die Haut aufgetragen wird.

Um die Wirkung der Bachblütenessenzen zu verstärken, können sie auch äußerlich angewendet werden. Hierbei wird die Essenz in Form von Kompressen, Bädern oder Inhalationen genutzt. Auch eine Kombination aus verschiedenen Anwendungsarten ist möglich, um eine optimal auf den Patienten abgestimmte Behandlung zu erreichen.

Wichtig bei der Behandlung in der Bachblüten-Therapie ist eine regelmäßige Einnahme der Essenzen über einen längeren Zeitraum. Die Behandlung kann dabei von wenigen Wochen bis zu mehreren Monaten dauern. Eine regelmäßige Überprüfung des Behandlungsfortschritts durch den Therapeuten ist empfehlenswert, um gegebenenfalls die Zusammensetzung der Essenzmischung anzupassen.

Neben der Behandlung mit Bachblütenessenzen können auch weitere unterstützende Maßnahmen wie zum Beispiel Entspannungsübungen, Ernährungsumstellungen oder körperliche Aktivitäten empfohlen werden. Hierdurch wird eine ganzheitliche Behandlung angestrebt, die den Körper und die Seele gleichermaßen berücksichtigt.

Insgesamt bietet die Bachblüten-Therapie somit eine individuelle und sanfte Behandlungsmethode, die neben der Schulmedizin eingesetzt werden kann.

Generell wird die Bachblütentherapie in der Regel nur ergänzend zur Schulmedizin angewendet und nicht als alleinige Therapie bei schweren Krankheiten eingesetzt. Bachblüten sollen dabei helfen, emotionale Blockaden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es gibt jedoch auch einige Bachblüten-Therapeuten, die behaupten, dass Bachblüten bei schweren Krankheiten wie Krebs helfen können und sie als alleinige Therapie empfehlen. Diese Ansicht wird jedoch von der Mehrheit der Schulmediziner und der Bachblütentherapeuten nicht geteilt und es gibt keine wissenschaftlichen Beweise für eine solche Wirksamkeit.

Die Bachblüten-Therapie kann leicht in den Alltag integriert werden. Eine Möglichkeit besteht darin, die Bachblüten in Form von Tropfen zu sich zu nehmen. Hierbei wird empfohlen, die Tropfen direkt auf die Zunge zu geben oder in einem Glas Wasser aufzulösen und schluckweise zu trinken. Die Anzahl der Tropfen und die Häufigkeit der Einnahme hängen von der individuellen Situation des Patienten ab und werden von einem Bachblüten-Therapeuten bestimmt.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Bachblüten in Form von Cremes oder Ölen auf die Haut aufzutragen. Dies ist besonders hilfreich bei körperlichen Beschwerden

wie Muskelverspannungen oder Hautirritationen. Auch hier ist es wichtig, die individuell passende Bachblütenmischung zu verwenden.

Ein weiterer Ansatz ist die Verwendung von Bachblüten-Essenzen in der Aromatherapie. Hierbei werden die Essenzen in Duftlampen oder auf Duftsteinen verwendet, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen und emotionale Beschwerden zu lindern.

Es ist auch möglich, Bachblüten in Form von Tee zu trinken. Hierbei werden die Blüten mit heißem Wasser aufgebrüht und einige Minuten ziehen gelassen. Dies kann besonders hilfreich bei Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen sein.

Zusätzlich gibt es noch weitere Möglichkeiten, Bachblüten in den Alltag zu integrieren, wie beispielsweise das Aufstellen von Bachblüten-Bildern oder -Skulpturen, das Tragen von Bachblüten-Amuletten oder -Armbändern oder das Einnehmen von Bachblüten-Bonbons.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Bachblüten-Therapie keine schnelle Lösung für Probleme darstellt, sondern eine kontinuierliche Anwendung erfordert. Es ist auch empfehlenswert, die Anwendung mit einem Bachblüten-Therapeuten zu besprechen, um die individuell passende Bachblütenmischung zu finden und die Anwendung zu optimieren.



Abbildung 5: Bachblüten-Therapie, Quelle: https://www.praxisvita.de/bach-blueten-therapie-beschwerden-auf-sanfte-weise-heilen-5823.html

4.5.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Hier sind sieben Studien, die die Wirksamkeit der Bachblüten-Therapie untersucht und festgestellt haben:

1. "Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children--a prospective double blind controlled study ", veröffentlicht im Journal of Child Neurology (2005)[59]

In der Studie untersuchten die Autoren die Wirksamkeit von Bachblüten bei der Behandlung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Es handelte sich um eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit 62 Kindern im Alter von 6-12 Jahren. Beide Gruppen zeigten eine leichte Verbesserung der Symptome, aber es gab keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Die Autoren schlussfolgerten, dass die Bachblütenbehandlung allein keine signifikante Verbesserung der ADHS-Symptome bei Kindern bewirkt.

2. "The effect of Bach flower remedies on quality of life and sleep in hospital professionals during the Covid-19 pandemic", veröffentlicht im Journal Traditional Medicine Research (2021)[60]

Die Studie untersuchte den Effekt von Bachblüten auf die Lebensqualität und den Schlaf von medizinischem Personal, das während der Covid-19-Pandemie arbeitet. Die Ergebnisse zeigten, dass die Bachblütenbehandlung signifikant die Lebensqualität und den Schlaf der Teilnehmer verbesserte, verglichen mit der Placebobehandlung. Die Studie deutet darauf hin, dass Bachblüten eine potenziell wirksame Alternative oder Ergänzung zu herkömmlichen Behandlungen bei Stress und Angst sein können, insbesondere für medizinisches Personal, das während einer Pandemie unter erhöhtem Druck steht.

3. Effects of Bach Flower Remedies on Menopausal Symptoms and Sleep Pattern: A Case Report, veröffentlicht im Journal of Evidence-Based Integrative Medicine (2017)[61]

In dieser Studie wurde der Fall einer Frau im Alter von 48 Jahren untersucht, die unter Wechseljahresbeschwerden und Schlafstörungen litt. Die Teilnehmerin erhielt eine individuell angepasste Bachblüten-Mischung. Die Studie ergab, dass die Teilnehmerin nach der Einnahme der Bachblüten-Mischung eine Verbesserung der Menopausensymptome und des Schlafmusters berichtete. Die Schlafqualität und die Dauer des Schlafs verbesserten sich signifikant. Die Studie zeigt, dass Bachblüten bei Wechseljahresbeschwerden und Schlafstörungen helfen können, aber weitere Untersuchungen sind erforderlich, um die Wirksamkeit von Bachblüten zu bestätigen.

4. "Bach flower remedies for psychological problems and pain: A systematic review", veröffentlicht im Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine (2009)[62]

In "Bach flower remedies for psychological problems and pain: A systematic review" wurde eine systematische Überprüfung von Studien durchgeführt, um die Wirksamkeit von Bachblütenpräparaten bei psychischen Problemen und Schmerzen zu untersu-

chen. Die Ergebnisse zeigten, dass Bachblütenpräparate möglicherweise bei bestimmten psychischen Problemen und Schmerzen helfen können, aber weitere Forschung ist notwendig.

5. "Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2001)[63]

In der Studie wurde die Wirksamkeit von Bachblüten-Mischungen zur Behandlung von Prüfungsangst untersucht. Die Studie umfasste 111 Teilnehmer und verwendete eine doppelblinde, placebokontrollierte, randomisierte Methode mit teilweisem Crossover. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die Bachblüten erhielt, im Vergleich zur Placebo-Gruppe eine signifikante Verbesserung ihrer Angstsymptome aufwies. Darüber hinaus war die Bachblüten-Gruppe auch in der Lage, ihre Prüfungsleistung zu verbessern.

6. "Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder", veröffentlicht im Journal of Clinical Psychopharmacology (2003)[64]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit der Bachblüten-Therapie bei der Behandlung von chronischen Depressionen. Die Teilnehmer wurden entweder mit Bachblüten-Mischungen oder einem Placebo behandelt und über einen Zeitraum von 8 Wochen beobachtet. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die die Bachblüten-Mischungen erhielt, eine signifikante Verbesserung der Symptome im Vergleich zur Placebo-Gruppe aufwies. Die Autoren der Studie schlussfolgerten, dass Bachblüten-Therapie als mögliche Behandlungsoption für chronische Depressionen in Betracht gezogen werden kann, obwohl weitere Forschung erforderlich ist, um ihre Wirksamkeit zu bestätigen.

7. "Bach flower remedies: a systematic review of randomised clinical trials ", veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine (2010)[65]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit von Bachblüten bei verschiedenen Gesundheitsproblemen wie Angstzuständen, Depressionen, Schlafstörungen und Prämenstru-

ellem Syndrom (PMS). Die Autoren haben 23 randomisierte kontrollierte Studien ausgewertet und festgestellt, dass Bachblüten in einigen Fällen wirksamer waren als Placebo, jedoch keine überzeugenden Beweise für ihre Wirksamkeit in der klinischen Praxis vorliegen.

Nach meinem Wissen gibt es derzeit keine Studien, in denen die Bachblüten-Therapie als primäre Behandlungsmethode gegen Krebs und andere schwere Krankheiten eingesetzt wurde. Die Bachblüten-Therapie wird oft als ergänzende Maßnahme zur Linderung von Symptomen und zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten udg. eingesetzt, jedoch nicht als alleinige Therapie, ähnlich wie die Aromatherapie. Bei weniger dramatischen Erkankungen kann die Bachblüten-Therapie als primäre Behandlungsmethode eingesetzt werden.

Die Bachblüten-Therapie ist eine alternative Heilmethode, die von vielen Anhängern geschätzt wird. Dennoch gibt es auch Kritiker, die die Wirksamkeit dieser Therapie in Frage stellen. Eine der Kritikpunkte an der Bachblüten-Therapie ist, dass es keine breite wissenschaftlichen Evidenz für die Wirksamkeit der Blütenessenzen gibt. Die Therapie basiert auf der Annahme, dass negative Emotionen und Gedanken eine Krankheit verursachen können, und dass Bachblütenessenzen helfen können, diese negativen Emotionen auszugleichen und somit Krankheiten zu heilen. Diese Theorie wurde jedoch noch nicht durch klinische Studien bestätigt.

Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass die Diagnosestellung in der Bachblüten-Therapie sehr subjektiv ist. Es gibt keine objektiven Tests oder Messungen, die helfen könnten, die richtigen Bachblüten für einen Patienten auszuwählen. Stattdessen hängt die Diagnose von der Interpretation des Therapeuten ab, was zu Fehldiagnosen und einer ineffektiven Behandlung führen kann.

Zudem wird kritisiert, dass die Bachblüten-Therapie eine rein symptomatische Therapie darstellt, die die zugrunde liegenden Ursachen einer Erkrankung nicht behandelt.
Durch die Behandlung von Symptomen kann die Therapie zwar vorübergehend Linderung verschaffen, langfristig jedoch keine Heilung bewirken.

4.5.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Bach Flower Therapy: Theory and Practice" von Mechthild Scheffer - Das Buch gibt eine umfassende Einführung in die Bachblüten-Therapie und bietet Anleitungen zur Anwendung von Bachblüten bei verschiedenen Beschwerden[66].

2. "The Bach Remedies Workbook: A Study Course in the Bach Flower Remedies" von Stefan Ball - Ein praktisches Arbeitsbuch, das detaillierte Informationen über jede Bachblüte enthält und dem Leser hilft, eigene Mischungen zusammenzustellen[67].

3. "Bach Flower Remedies for Animals" von Helen Graham und Gregory Vlamis - Das Buch beschreibt die Anwendung der Bachblüten-Therapie bei Tieren und gibt praktische Anleitungen zur Behandlung von Verhaltensproblemen und körperlichen Beschwerden[68].

4. "Bach Flower Massage" von Daniele Lo Rito - Das Buch kombiniert die Bachblüten-Therapie mit Massage-Techniken und gibt Anleitungen zur Anwendung der Bachblüten-Öle auf den Körper[69].

5. "The Healing Herbs of Edward Bach: An Illustrated Guide to the Flower Remedies" von Julian Barnard - Das Buch bietet eine detaillierte Beschreibung jeder Bachblüte, ihre Verwendung und ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Seele[70].

4.6 Germanische Heilkunde

4.6.1 Einleitung

Die Germanische Heilkunde ist eine alternative medizinische Theorie, die in den 1980er Jahren vom deutschen Arzt Ryke Geerd Hamer entwickelt wurde. Alle Erkrankungen sollen durch traumatische Erlebnisse ausgelöst werden, die eine bestimmte Region des Gehirns beeinflussen. Diese traumatischen Erlebnisse werden als biologi-

sche Konflikte bezeichnet. Die Germanische Heilkunde behauptet, dass die Krankheitssymptome eine natürliche Reaktion des Körpers auf diese Konflikte sind und dass die Symptome von selbst verschwinden, sobald der Konflikt gelöst ist. Die Anhänger der Germanischen Heilkunde betonen, dass es wichtig ist, den Konflikt zu erkennen und zu lösen, um eine erfolgreiche Heilung zu erreichen.

Die Germanische Heilkunde (GH) basiert auf der Annahme, dass jedes Krankheitsbild einen sinnvollen biologischen Zweck hat und von der Natur gesteuert wird. Es wird angenommen, dass jede Krankheit durch einen Konflikt im menschlichen Leben ausgelöst wird, der zu einem bestimmten Zeitpunkt auftritt und eine bestimmte körperliche Reaktion auslöst. Die GH nennt den auftretenden Konfliktschock Dirk-Hamer-Syndrom (DHS; benannt nach Dr. Hamers verstorbenen Sohn).

Die GH unterscheidet zwischen vier verschiedenen Hirnregionen, die jeweils für verschiedene Konfliktthemen zuständig sind: das Stammhirn, das Kleinhirn, das Marklager und der Cortex. Die verschiedenen Konflikte werden dabei jeweils bestimmten Hirnregionen zugeordnet und können mit Hilfe von CT-Bildern im entsprechenden Hirnareal lokalisiert werden.

Eine zentrale Annahme der GH ist, dass jede Krankheit einen natürlichen Heilungsprozess durchläuft, der von der Natur gesteuert wird. Die GH sieht daher in einer konventionellen Behandlung von Krankheiten oft keinen Sinn, sondern empfiehlt stattdessen, den natürlichen Heilungsprozess zu unterstützen. Es wird empfohlen, den Konflikt zu lösen, der die Krankheit ausgelöst hat, und die körperlichen Symptome als Teil des natürlichen Heilungsprozesses anzusehen.

Dr. Hamer glaubte, fünf biologische Naturgesetze entdeckt zu haben. Diese sollen es möglich machen, Krankheiten vorherzusagen und zu behandeln, indem man den zugrunde liegenden Konflikt identifiziert und löst. Diese Naturgesetze bilden die Grundlage der GH.

Das erste Gesetz besagt, dass jede Krankheit mit einem Konfliktschock beginnt, einem hoch-akut dramatischen Ereignis, welches isolativ empfunden wird und völlig überra-

schend passiert. Das zweite Gesetz besagt, dass jeder Konflikt zu einem bestimmten Organ im Körper gehört und dass es einen Zusammenhang zwischen dem Konflikt und der Reaktion des Organs gibt. Das dritte Gesetz besagt, dass es spezifische Symptome gibt, die auf den Konflikt und die Reaktion des Körpers zurückzuführen sind. Das vierte Gesetz besagt, dass es bestimmte Phasen gibt, die der Körper während der Krankheit durchläuft, und dass die Symptome in jeder Phase unterschiedlich sind. Das fünfte und letzte Gesetz besagt, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen, sobald der Konflikt gelöst ist und die Krankheitsphase abgeschlossen ist.

Die philosophischen Grundlagen der GH sind daher stark von einer biologischen Sichtweise geprägt und gehen davon aus, dass jede Krankheit einen natürlichen Heilungsprozess durchläuft. Diese Sichtweise steht im Gegensatz zu traditionellen medizinischen Konzepten, die Krankheiten als etwas Negatives betrachten, das behandelt werden muss, um den Körper zu heilen.

Die Diagnose in der Germanischen Heilkunde beruht auf der Identifikation des zugrunde liegenden Konflikts, der den Ausbruch der Krankheit ausgelöst hat. Dr. Hamer glaubte, dass eine genaue Kenntnis der emotionalen und psychischen Faktoren, die zur Krankheit geführt haben, es ermöglicht, die zugrunde liegende Ursache der Krankheit zu verstehen. Aus diesem Grund bezieht die Diagnose in der Germanischen Heilkunde sowohl die körperlichen Symptome als auch die emotionalen und psychischen Zustände des Patienten ein. Darüber hinaus werden bildgebende Verfahren eingesetzt. Die Diagnostik in der GH ist somit überbestimmt, dh. eine Erkankung kann auf drei Ebenen identifiziert und überprüft werden.

Um eine Diagnose zu stellen, beginnt ein Germanischer Heilkundler mit einer ausführlichen Anamnese und einer körperlichen Untersuchung. Es werden Informationen über den Patienten und seine Vorgeschichte sowie über den Konfliktschock und den Verlauf der Erkrankung gesammelt. Die körperlichen Symptome werden als Hinweis auf die Art des Konflikts, die betroffenen Organe sowie den Zeitpunkt des erlebten Schockmoments interpretiert.

Die Diagnose in der Germanischen Heilkunde ist jedoch nicht auf die Identifikation des Konflikts beschränkt. Sie umfasst auch die Beurteilung der Phase der Krankheit, in der sich der Patient befindet. Jede Krankheit durchläuft bestimmte Phasen, und die Symptome können je nach Phase unterschiedlich sein. Zum Beispiel können in der ersten Phase einer Krankheit keine offensichtlichen Symptome auftreten, während in der zweiten Phase Symptome wie Schmerzen oder Entzündungen auftreten können.

Zusammenfassend ist die Diagnose in der Germanischen Heilkunde eine gründliche Bewertung des emotionalen, psychischen und körperlichen Zustands des Patienten. Es geht darum, die Ursache der Krankheit zu identifizieren und zu verstehen, wie der Körper auf den Konfliktschock reagiert hat. Durch diese Herangehensweise soll eine maßgeschneiderte und ganzheitliche Behandlung für den Patienten möglich sein.

Die Behandlungsmethoden der Germanischen Heilkunde unterscheiden sich von konventionellen medizinischen Ansätzen. Dr. Hamer glaubte, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen, sobald der Konflikt gelöst ist und die Krankheitsphase abgeschlossen ist. Die Rolle des Therapeuten besteht darin, dem Patienten zu helfen, die Ursache seines Konflikts zu verstehen und zu lösen, damit der Körper den Heilungsprozess fortsetzen kann.

Ein wichtiger Teil der Behandlung in der GH ist es, den Patienten dazu zu bringen, seinen Konflikt bewusst wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen. Dazu wird in der Regel ein ausführliches Gespräch geführt, in dem der Therapeut versucht, die individuellen Lebensumstände des Patienten und die Hintergründe seines Konflikts zu verstehen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Behandlung in der GH ist die Unterstützung des Körpers während der Heilungsphase. Dazu kann der Therapeut verschiedene Methoden anwenden, wie beispielsweise Akupunktur, Massagen, pflanzliche Heilmittel oder auch eine spezielle Ernährung. Diese Methoden sollen den Körper bei der Selbstheilung unterstützen.

In der Germanischen Heilkunde wird grundsätzlich versucht, chirurgische Eingriffe zu vermeiden, da sie als Eingriff in den natürlichen Heilungsprozess des Körpers betrachtet werden. Allerdings kann in einigen Fällen ein operativer Eingriff notwendig sein, um eine akute Gefahr für das Leben des Patienten abzuwenden.

Voraussetzung für einen chirurgischen Eingriff ist nach der GH eine konfliktaktive Phase. Während dieser Phase kann ein operativer Eingriff in einigen Fällen helfen, den Konflikt zu beenden und den Körper bei der Heilung zu unterstützen oder lebensbedrohliche Raumforderungen udg. zu behandeln. Der Eingriff sollte jedoch so minimal wie möglich sein und nur das betroffene Organ oder Gewebe behandeln, um den Heilungsprozess nicht zu stören.

Nach der konfliktaktiven Phase und während der Heilungsphase sollte auf operative Eingriffe verzichtet werden, da sie die natürliche Heilung stören und zu Komplikationen führen können. Stattdessen wird in der GH auf natürliche Heilmethoden wie eine gesunde Ernährung, Bewegung und Stressreduktion gesetzt, um den Körper bei der Heilung zu unterstützen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Germanische Heilkunde keine schnelle Lösung für akute Krankheiten bietet. Der Heilungsprozess kann je nach Erkrankung und individueller Situation unterschiedlich lange dauern und erfordert oft Geduld und Durchhaltevermögen, da die Ursache erinnert werden muss. Um den Konflikt rasch finden zu können, bedarf es einer geschickten und gleichzeitig einfühlsamen Fragestellung seitens des Therapeuten. Hypnose und andere Methoden können ebenfalls dabei helfen, den Konflikt ins Bewusstsein zu rufen.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jeder Konflikt gelöst werden soll, da die Heilungsphase in einigen Fällen schwerwiegend verlaufen kann. Wann dies der Fall ist, muss von einem erfahrenen Therapeuten entschieden werden.

Da die GH nicht als Heilmethode zugelassen ist, darf sie offiziell nicht angewandt werden. Das geht aus dem Urteil des Bundesgerichtshofs (BGH) vom 24. Februar 2004 (Az. VI ZR 126/03) hervor[71]. In diesem Urteil wird die Anwendung der Germanischen

Neuen Medizin als alleinige Therapieform bei schweren Erkrankungen als grob fahrlässig eingestuft. Es wird zudem festgestellt, dass Patienten bei einer solchen Anwendung unnötig gefährdet werden und dass Ärzte, die diese Methode anwenden, ihre Berufspflichten verletzen.

Die Germanische Heilkunde wird auch in der Schweiz und in Österreich nicht als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren betrachtet und ist daher nicht als offizielle Behandlungsmethode zugelassen. Das bedeutet, dass Ärzte, die die Germanische Heilkunde anwenden, sich strafbar machen und ihre ärztlichen Pflichten verletzen können. In der Schweiz wurde die Germanische Heilkunde auch offiziell als Pseudowissenschaft eingestuft.

Dennoch zeigt sich, das sie als alleinige Therapie funktionieren kann. Auch Therapeuten der GH setzen in Einzelfällen auf schulmedizinische Operationen und lehnen diese nicht grundsätzlich ab. Ob ein chirurgischer Eingriff notwendig ist, sollte immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Es ist wichtig zu beachten, dass Therapeuten der GH immer studierte Mediziner sein müssen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Du die Germanische Heilkunde (GH) im Alltag anwenden kannst, um die Ursachen möglicher Erkrankungen zu identifizieren. Einerseits kannst Du dich mit den fünf biologischen Naturgesetzen beschäftigen und dein Umfeld beobachten, um Konflikte aufzuspüren. Andererseits kannst Du versuchen, die Regeln der GH anzuwenden und auf Symptome und Körperreaktionen zu achten.

Um die Beobachtung und Interpretation von Symptomen zu schärfen, können Übungen im Alltag hilfreich sein. Dazu gehört zum Beispiel das Führen eines Symptomtagebuchs, in dem Du aufzeichnest, welche Symptome Du bei Dir beobachtest und welche möglichen Konflikte dahinterstecken könnten. Auch die Beobachtung und Interpretation von Körperreaktionen wie Schmerzen, Verspannungen, Unwohlsein oder Hautveränderungen kann hilfreich sein.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass ausgebildete Germanische Heilkundler immer studierte Mediziner sein müssen, die eine umfassende Ausbildung in der GH erhalten

haben. Es ist nicht ratsam, sich selbst zum wilden Therapeuten aufzuschwingen, da die Komplexität der GH leicht unterschätzt werden kann. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte im Zweifelsfall immer ein Arzt oder Therapeut konsultiert werden, um eine korrekte Diagnose und Behandlung zu erhalten.

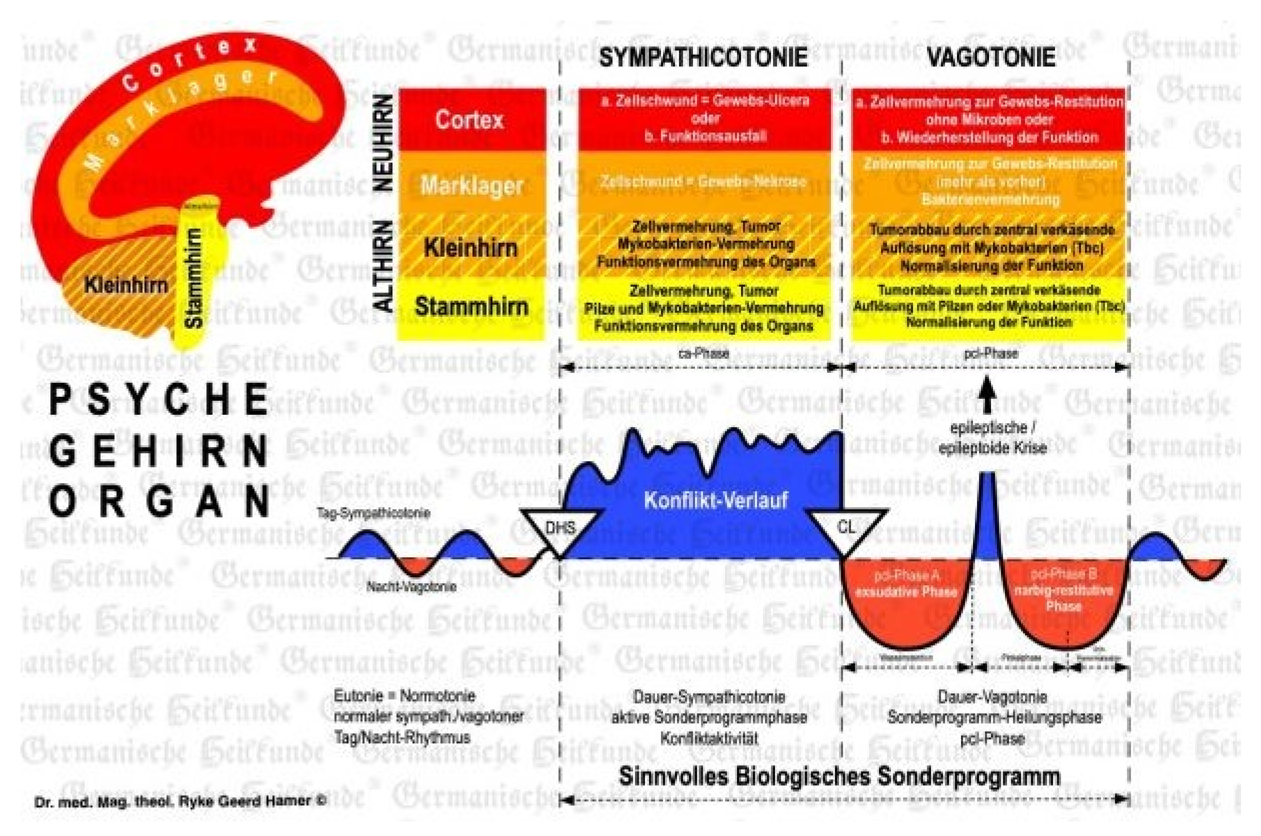


Abbildung 6: Germanische Heilkunde, Quelle: https://germanische-heilkunde.at/germanische-heilkunde/

4.6.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Es gibt wissenschaftlich fundierte Untersuchungen, die zeigen, dass die GH wirksam ist, doch wird keine dieser Untersuchungen anerkannt. Die meisten medizinischen Fachgesellschaften und Verbände lehnen die Theorien und Methoden der GH ab, da sie diese für wissenschaftlich nicht haltbar halten und sie im Widerspruch zur Schulmedizin sehen. Darüber hinaus ist die GH in vielen Ländern gesetzlich verboten. Das bedeutet auch, dass offiziell kein Arzt nach der GH behandeln darf, was die Suche nach einem Therapeuten schwierig macht. Dr. Hamer wurde insgesamt dreimal verurteilt, das erste Mal 1997 in Frankreich zu einer Freiheitsstrafe von 1 Jahr und 8 Monaten, das zweite Mal 2004 in Spanien zu 3 Jahren Haft und das dritte Mal 2012 in Deutsch-

land zu 19 Monaten Haft. Er saß insgesamt 6 Monate in Haft[72]. Dr. Hamer hat sich öffentlich zu seinen Verurteilungen nicht explizit geäußert. Allerdings hat er seine Ablehnung gegenüber der Justiz und dem Medizinsystem in Interviews und öffentlichen Auftritten wiederholt zum Ausdruck gebracht. Er betonte stets, dass die Medizin und das Justizsystem durch die Pharmaindustrie und andere mächtige Institutionen kontrolliert würden und dass seine Verurteilungen eine Verschwörung gegen seine Lehre und Persönlichkeit seien.

Es gibt vereinzelt mutige Ärzte und Institute, die sich mit spezifischen Aspekten der GH auseinandersetzen und die Theorien Hamers unterstützten. Dr. Hamers Neue Medizin wurde fünfzehn mal von Ärzten und Instituten verifiziert. Hier eine Auswahl:

Löwenstein, Deutschland, 29.9.1982, Chefarzt der Abteilung für Anästhesie, Lungenphysiologie und Allergologie, Med. Direktor Dr. S. Nagory[73]:

> *Herr Dr. med. Hamer hat in der Zeit vom 26.07.82 bis 29.07.82 in der Klinik Löwenstein insgesamt 5 Patienten anamnestisch befragt, bei denen ein histologisch nachgewiesenes Bronchialcarcinom vorliegt. Bei allen Befragten war der jeweilige Stationsarzt zugegen.*
>
> *In allen Fällen waren bei den Patienten anamnestisch die 5 Kriterien der von Herrn Dr. med. Hamer aufgestellten "Eisernen Regel des Krebses” erfüllt.*

Bremen, Deutschland, 22.9.1983, Röntgeninstitut, Radiologe, Dr. E. Brauchle[74]:

> *Entsprechend der Arbeit im HP-Journal Heft 9/83 "HAMER’sche Herde statt Hirnmetastasen” können folgende Kollegen bestätigen:*
>
> *1. dass sie sich prima vista nicht daran erinnern können, jemals einen solchen HAMER’schen Herd wachsen gesehen zu haben. Lediglich das perifocale Ödem ändert sich.*

2. dass ein HAMER'scher Herd, der nicht wächst, kein Karzinom und auch keine Metastase sein kann, da solch ein Gebilde nach allgemein wissenschaftlichen Vorstellungen als wachsend definiert sein müsste.

Wien, 6.9.1984: Abteilung für Angiologie der kardiologischen Univ. Klinik, Frau Prof. Dr. Mannheimer, Kardiolog. Univ. Klinik, Herr Prof. Dr. Pokieser, Zentralröntgen Univ. Wien, Herr O. A. Dr. Fitscha, Poliklinik, II. Med., Kardiologie, Wien, Herr Prof. Dr. Imhof, Zentralröntgen, Computertomographie, Dr. Ryke Geerd Hamer[75]:

Die heutige Konferenz hat zur Kenntnis genommen, dass, wie durch Unterschrift der Patienten und Ärzte dokumentiert, der klinische Verlauf, insbesondere der des Vegetativums, dem Konfliktverlauf in jedem Fall entsprochen hat, so dass - entsprechend der EISERNEN REGEL DES KREBS - der Herzinfarkt immer erst nach Lösung des "Revierkonfliktes" eintrat. Zu diesem Zeitpunkt befanden sich alle Patienten subjektiv bereits wieder bei bester Gesundheit (Vagotonie)

Die CT-Bilder des Gehirns schienen nicht in allen Fällen eindeutig, sie schienen aber in der Mehrzahl so auffällig, dass die Konferenz diese Studie für wünschenswert hielt, um definitiv Klarheit über die Zusammenhänge zu erhalten.

In späteren Studien sollen eventuell die verschiedenen, cerebralen Lokalisationen vom Vorderwandinfarkt (weiter frontal) und Hinterwandinfarkt (weiter dorsal) untersucht werden, wenn über die Zusammenhänge erst grundsätzlich Klärung erzielt ist.

Wien, 9.12.1988, AKH, Dr. Elisabeth Rozkydal, Prof. DDr. Jörg Birkmayer, Dr. Franz Reinisch, Dr. Fritz Blenz, Dr. Ryke Geerd Hamer[76]:

Es wurden insgesamt 7 Patienten untersucht. Die Untersuchung hatte den ausdrücklichen Zweck, festzustellen, ob alle Krankheitsbilder und Krankheitsverläufe dieser Patienten, die an Krebs, Multipler Sklerose und Krebsäquivalenten (Mor-

bus Crohn u.a.) erkrankt waren, eindeutig nach der EISERNEN REGEL DES KREBS verlaufen waren.

Dies war eindeutig der Fall, und zwar auf allen 3 Ebenen, der psychischen, die durch die anwesenden Patienten abgeklärt werden konnte (Konfliktanamnese), der cerebralen Ebene, die durch die vorliegenden Hirn-CT-Bilder demonstriert werden konnten, und der organischen Ebene, die durch vorliegende Röntgenbilder und Kliniksbefunde gesichert waren.

Die meisten der Patienten hatte Herr Dr. Hamer vorher nicht gekannt.
Die Zusammenhänge waren überzeugend.

Gmünd, Wien, Österreich, 10.12.1988, Dr. Michael Treven, FA für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Dr. Elisabeth Rozkydal, praktische Ärztin, Dr. Ryke Geerd Hamer[77]:

Heute, am 10.12.88, habe ich zusammen mit Frau Dr. med. Elisabeth Rozkydal, prakt. Ärztin in Wien, und Herrn Dr. R. Geerd Hamer aus Köln, eine Überprüfung der Reproduzierbarkeit der EISERNEN REGEL DES KREBS im Falle meiner eigenen Ehefrau durchgeführt. Es zeigte sich, daß die EISERNE REGEL DES KREBS in allen 3 Ebenen (psychisch, cerebral und organisch) synchron zutreffend war. Zur Abklärung der cerebralen Ebene hatten wir ein Hirn-CT angefertigt. Auch der Verlauf entsprach genau der EISERNEN REGEL DES KREBS.

Ich bin daran interessiert, in meiner Zahnarztpraxis in Zukunft die EISERNE REGEL DES KREBS auf die Erkrankungen der Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten anzuwenden.

München, Deutschland, 4./5.3.1989, Protokoll der Ärztekonferenz, Dr. med. Ina v. Foris, Dr. Christiane May, Dr. med. Renate Wackernagel, Dr. Peter Wackernagel, Dr. med. Thomas Ertner, Dr. Petra Marialke-Kandaouroff, Dr. med. Christian Helmrich, Dr. med. Michael Roschger, Dr. med. Rainer Etzei, Dr. med. Tanchette Marc, Dr. Bernardino Bi-

anchi, Dr. med. Gertrud May, Dr. Rosemarie May, Dr. med. Walter Kaphahn, Dr. Ryke Geerd Hamer, Notar: Dr. Helmut Wirner[78]:

> *Es wurden insgesamt 27 Patienten untersucht und jeder einzelne Fall wurde genau dokumentiert. Die Untersuchung hatte den ausdrücklichen Zweck festzustellen, ob alle Krankheitsbilder und Krankheitsverläufe dieser Patienten, die an Krebs und sog. Krebsäquivalenten erkrankt waren, eindeutig nach der EISERNEN REGEL DES KREBS verlaufen waren.*
>
> *Dies war eindeutig der Fall und zwar auf allen 3 Ebenen, der psychischen, die durch die anwesenden Patienten abgeklärt werden konnte (Konfliktanamnese), der cerebralen Ebene, die durch die vorliegenden Hirn-CT-Bilder abgeklärt werden konnte und der organischen Ebene, die durch die vorliegenden Röntgenbilder und Kliniksbefunde gesichert war.*
>
> *Herr Dr. Hamer hatte die ihm vorgestellten Patienten vorher nicht gekannt.*
> *Die Zusammenhänge waren überzeugend.*

Erlangen, Deutschland, 22.12.1989, Firma Siemens, Bereich Medizinische Technik, zu Ringstrukturen/Artefakte im Hirn-CT, Herr Feindor[79]:

> *Die Unterzeichner haben folgende 8 Ausschlusskriterien erarbeitet, die das Vorliegen von sog. Ringartefakten ausschließen.*
>
> *Ein Ringartefakt liegt demzufolge sicher nicht vor,*
>
> - *wenn im NMR eine vergleichbare eindeutige Ringformation sichtbar ist,*
> - *wenn die Ringe nicht rund, sondern ‘eingedellt’ sind, d.h. offensichtlich Raumforderungen miteinhergehen,*
> - *wenn eine Kreisformation offensichtlich Gliaeinlagerungen hat,*
> - *wenn der oder die Ringe nicht im Dreh-Zentrum der Anlage liegen ("parazentrale Schießscheibenkonfiguration"),*

- *wenn mehrere Kreise gleichzeitig nebeneinander bestehen, kann höchstens 1 Ringformation Ringartefakt sein,*
- *wenn die Ringformationen einen klinisch-radiologischen 'Verlauf' haben, d.h. dass sie auf nachfolgenden Kontroll-CTs wieder an gleicher Stelle, aber verändert sichtbar sind.*
- *Die geräteabhängigen Artefakte sind kreisförmige oder kreissegmentförmige Strukturen um das Drehzentrum der Anlage. Wenn solche Strukturen echten anatomischen Gegebenheiten entsprechen können, empfiehlt sich die Wiederholung des Scans mit seitlich oder in der Höhe verschobener Patientenposition. Wenn die Struktur in dem wiederholten Tomogramm bezüglich markanter, patienteneigener Strukturen nicht verschoben ist, liegt kein Artefakt vor.*

Gelsenkirchen, Deutschland, 23.5.1992, Medizinische Fakultät der Universität Düsseldorf, Prof. Dr. E.A. Stemmann, Leitender Arzt, Dr. Elke Mühlpfort, Kinderärztin[80]:

> *Sehr geehrter Herr Dekan,*
> *Ihrem Vorschlag, daß ich als Mitglied der Medizinischen Fakultät in einer Ärztekonferenz 20 Fälle daraufhin untersuchen soll, ob sie nach den biologischen Gesetzmäßigkeiten der "NEUEN MEDIZIN" des Dr. Ryke Geerd Hamer reproduzierbar sind, habe ich entsprochen. Vereinbarungsgemäß sollte ich Ihnen und der Fakultät darüber berichten:*
>
> *Am 23. und 24. Mai 1992 hat unter meiner Leitung eine Konferenz in der Städtischen Kinderklinik Gelsenkirchen an 24 Fällen nach den Regeln der "NEUEN MEDIZIN" stattgefunden, und es wurde eingehend untersucht, ob die von Dr. med. Ryke Geerd Hamer entdeckten und definierten 4 biologischen Gesetzmäßigkeiten der "NEUEN MEDIZIN" in jedem Falle zutreffend waren. Durchschnittlich hatte jeder Fall 4 bis 5 Erkrankungen.*
>
> *Wie Sie ja wissen, lauten die 4 biologischen Gesetzmäßigkeiten der "NEUEN MEDIZIN":*

- *Die EISERNE REGEL DES KREBS mit ihren 3 Kriterien*
- *Das Gesetz der Zweiphasigkeit der Erkrankungen - bei Lösung des Konfliktes*
- *Das ontogenetische System der Krebs- und Krebsäquivalenterkrankungen*
- *Das ontogenetische bedingte System der Mikroben*

Die 24 Fälle erstreckten sich auf folgende Erkrankungen:
Krebs, Leukämie, Psychose, Multiple Sklerose, Diabetes, Allergie, Epilepsie, Hirntumor, Infektionskrankheit, Tuberkulose, Sarkom.

Wir fanden ausnahmslos bei allen 24 Fällen, bei denen, wie gesagt, meist mehrere Erkrankungen bestanden, daß die biologischen Gesetzmäßigkeiten der "NEUEN MEDIZIN" 1-3 jeweils für jede Teilerkrankung exakt erfüllt waren und zwar auf allen 3 Ebenen, der Psyche, dem Gehirn und den Organen, und das für jede einzelne Phase synchron. Die 4. Gesetzmäßigkeit, das ontogenetisch bedingte System der Mikroben, konnte nicht ausreichend überprüft werden, da die dazu nötigen Unterlagen, wie Erregernachweise u.a., in nicht ausreichender Zahl vorlagen.
In den nächsten Tagen geht Ihnen die darüber ausgefertigte ausführliche Dokumentation samt detailliertem Prüfbericht von mir gesondert zu.

Die Wahrscheinlichkeit, daß nach der strengen wissenschaftlichen Überprüfung auf Reproduzierbarkeit die Gesetzmäßigkeiten der "NEUEN MEDIZIN" (1-3) RICHTIG sind, muß nunmehr als sehr hoch angesetzt werden.

Es ist bekannt, dass die Germanische Heilkunde umstritten ist und von vielen medizinischen Experten und Organisationen abgelehnt wird. Einige Kritikpunkte sind beispielsweise die fehlende wissenschaftliche Evidenz und der Mangel an klinischen Studien zur Überprüfung der Theorien und Praktiken der GH. Da die Anwendung der GH unter Strafe steht, ist es schwierig ausreichende wissenschaftliche Evidenz herzustellen.

Dennoch gibt es Ärzte und Institutionen, die die GH verifiziert und bestätigt haben. Es ist wichtig, dass alle Seiten einer Debatte berücksichtigt werden und dass die For-

schung und die Bewertung von medizinischen Behandlungen auf evidenzbasierten Ansätzen beruht. Es ist auch wichtig, dass alle medizinischen Praktiken regelmäßig überprüft werden, um sicherzustellen, dass sie sicher und effektiv sind. Dies gelingt nur, wenn die in der Schulmedizin vorherrschenden Vorgaben und Leitlinien gelockert und vom Einfluss mächtiger Lobbys befreit werden.

Es gibt viele Ärzte, die kritisieren, dass sie in ihrer Arbeit eingeschränkt sind und nicht selbstständig entscheiden können, wie sie ihre Patienten behandeln. Einige Ärzte empfinden die festen Vorgaben als zu eng und sehen dadurch ihre Handlungsfreiheit eingeschränkt. Sie argumentieren, dass jeder Patient einzigartig ist und dass die Behandlung daher individuell auf den Patienten abgestimmt sein sollte. Es gibt auch Ärzte, die alternative Heilmethoden anwenden möchten, aber aufgrund der geltenden Vorschriften und Gesetze eingeschränkt sind. Bekannte Kritiker sind zB. Dr. med. Ruediger Dahlke, Dr. med. Johann Loibner, Dr. Deepak Chopra und Dr. Andrew Kaufman.

4.6.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Vermächtnis Einer Neuen Medizin, Teil 1" von Ryke Geerd Hamer - Der erste Teil von Hamers Gesamtwerk behandelt hauptsächlich die Entstehungsgeschichte der Germanischen Heilkunde und die Grundlagen seiner Theorie[81].

2. "Vermächtnis Einer Neuen Medizin, Teil 2" von Ryke Geerd Hamer - Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Anwendung der Germanischen Heilkunde in der Praxis, inklusive zahlreicher Fallbeispiele und Therapieansätze. Hamers Gesamtwerk umfasst etwa 1300 Seiten[82].

3. "Wissenschaftliche Tabelle der Germanischen Neuen Medizin" von Ryke Geerd Hamer – ist ein umfangreiches Nachschlagewerk mit kompakter wissenschaftlicher Diagnosetabelle[83].

4. "Die Germanische Heilkunde: Erfahrungsmedizin in Theorie und Praxis " von Helmut Pilhar – beschreibt in einfacher Sprache die theoretischen Grundlagen

der Germanischen Heilkunde sowie deren praktische Anwendung in der medizinischen Praxis[84].

5. "The German New Medicine: The Basics of the New Medicine and the Biological Laws of Nature" von Caroline Markolin – erläutert die Grundlagen der Germanischen Neuen Medizin von Dr. Ryke Geerd Hamer und die biologischen Gesetze der Natur[85].

4.7 Homöopathie

4.7.1 Einleitung

Die Homöopathie ist eine alternative Heilmethode, die auf den Prinzipien der Ähnlichkeitsregel, der Potenzierung und der Gesamtheit beruht. Sie wurde von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann im späten 18. Jahrhundert entwickelt und basiert auf der Idee, dass eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorruft, bei einem kranken Menschen mit ähnlichen Symptomen zur Heilung führen kann, wenn sie in verdünnter und potenzierter Form verabreicht wird. Die Homöopathie wird von einigen Menschen als eine sanfte und natürliche Heilmethode angesehen, während andere sie als unwirksam oder sogar gefährlich ablehnen.

Die Homöopathie basiert auf einer holistischen Philosophie, die den Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachtet. Sie geht davon aus, dass jede Erkrankung durch eine Störung des Energieflusses im Körper verursacht wird. Diese Störungen können durch eine Vielzahl von Faktoren wie emotionale Traumata, Umweltgifte und Ernährungsprobleme verursacht werden. Die homöopathische Behandlung zielt darauf ab, den Energiefluss im Körper wiederherzustellen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Ein weiteres Kernkonzept der Homöopathie ist die Idee der Ähnlichkeitsregel oder des "Simile-Prinzips". Dies besagt, dass eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorruft, in einer extrem verdünnten Form bei einem kranken

Menschen verwendet werden kann, um ähnliche Symptome zu heilen. Das Ziel ist es, die natürlichen Heilkräfte des Körpers zu aktivieren und das individuelle Symptombild des Patienten zu berücksichtigen.

Die Homöopathie betrachtet den Patienten als Individuum mit einer einzigartigen Konstitution und Lebensgeschichte. Eine homöopathische Behandlung ist daher sehr personalisiert und erfordert eine umfassende Fallaufnahme, um eine genaue Diagnose zu erstellen. Der Homöopath sucht nach spezifischen Symptomen, die das individuelle Symptombild des Patienten widerspiegeln und wählt dann das passende homöopathische Mittel aus.

Insgesamt basiert die Homöopathie auf einer ganzheitlichen und individualisierten Philosophie, die den Körper, Geist und Seele in Betracht zieht und darauf abzielt, die natürlichen Heilkräfte des Körpers zu aktivieren, um die Gesundheit zu fördern.

Die Diagnostik in der Homöopathie beruht auf der Idee, dass der Körper selbst in der Lage ist, sich zu heilen. Homöopathen betrachten Symptome als Ausdruck der zugrunde liegenden Erkrankung und nicht als isoliertes Phänomen. Die Homöopathie beruht auf der Erfassung des individuellen Zustandes des Patienten, sowohl in Bezug auf seine körperliche als auch seine geistige und emotionale Verfassung.

Die homöopathische Diagnostik beginnt mit einem ausführlichen Patientengespräch, in dem der Homöopath die Krankheitsgeschichte, die Symptome und die individuellen Merkmale des Patienten erfragt. Hierbei wird besonders auf die Wahrnehmung des Patienten geachtet, da die homöopathische Behandlung auf der Basis der subjektiven Empfindungen des Patienten erfolgt.

Zusätzlich zur Befragung des Patienten können verschiedene diagnostische Methoden angewendet werden, wie zum Beispiel körperliche Untersuchungen, Laboruntersuchungen, radiologische Untersuchungen oder weitere spezielle Untersuchungen. Diese diagnostischen Methoden sollen dazu beitragen, ein umfassendes Verständnis des Zustands des Patienten zu erlangen, um so die geeignete homöopathische Behandlung auszuwählen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der homöopathischen Diagnostik ist die sogenannte Repertorisation. Hierbei werden die gesammelten Symptome des Patienten in einem Repertorium, einer Art Wörterbuch der Homöopathie, nachgeschlagen, um die am besten passende Arznei zu finden. Die Auswahl der richtigen Arznei erfolgt aufgrund der Ähnlichkeitsregel, nach der eine Substanz, die bei gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorruft wie der erkrankte Patient, zur Behandlung der Krankheit eingesetzt wird.

Insgesamt ist die homöopathische Diagnostik ein individueller Prozess, der den Patienten in den Mittelpunkt stellt und die körperlichen, geistigen und emotionalen Aspekte seiner Erkrankung berücksichtigt.

In der Homöopathie wird eine individuelle Behandlung angestrebt, die auf die spezifischen Symptome und Bedürfnisse jedes Patienten zugeschnitten ist. Die Behandlung basiert auf dem Ähnlichkeitsprinzip, nach dem eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen Symptome hervorruft, bei einem kranken Patienten in geringen, potenzierten Dosen diese Symptome lindern oder heilen kann.

Zu Beginn der Behandlung wird eine ausführliche Anamnese durchgeführt, um die individuellen Symptome, Beschwerden, Krankengeschichte und Lebensumstände des Patienten zu erfassen. Dies ermöglicht es dem Homöopathen, ein umfassendes Verständnis des Patienten zu erlangen und eine geeignete Behandlung auszuwählen.

Nach der Anamnese wird eine geeignete homöopathische Arznei ausgewählt. Diese kann aus pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Substanzen hergestellt werden, die durch verschiedene Verdünnungen und Potenzierungen zu einem homöopathischen Mittel werden. Das passende Mittel wird anhand der individuellen Symptome und des Gesamtbildes des Patienten ausgewählt.

Die homöopathischen Mittel werden meist als Globuli, Tabletten oder Tropfen verabreicht. Die Potenzierung der Mittel erfolgt durch Verdünnung und Verschüttelung in be-

stimmten Verhältnissen, um eine höhere Potenz zu erreichen. Je höher die Potenz, desto stärker ist die Wirkung des Mittels.

Nach der Einnahme des homöopathischen Mittels wird der Heilungsprozess des Körpers angeregt. Das Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und den Patienten in einen Zustand der Gesundheit und des Wohlbefindens zu bringen.

Die homöopathische Behandlung kann einige Zeit in Anspruch nehmen und erfordert in der Regel eine engmaschige Überwachung durch den Homöopathen. Je nach Schwere der Erkrankung und individuellen Faktoren kann die Behandlung eine Kombination von homöopathischen Mitteln, Ernährungsumstellungen und Lebensstiländerungen umfassen.

Es gibt einige homöopathische Therapeuten, die die Homöopathie als alleinige Therapie bei schweren Krankheiten anwenden. Sie argumentieren, dass die Homöopathie den Körper stärkt und das Immunsystem aktiviert, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Die meisten Homöopathen sind jedoch der Meinung, dass die Homöopathie am besten als ergänzende Therapie eingesetzt werden sollte, insbesondere bei schweren Erkrankungen wie Krebs. Homöopathische Mittel können dabei helfen, die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung zu lindern und den Körper zu unterstützen. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass die Homöopathie allein zur Behandlung schwerer Krankheiten wirksam ist, und die meisten medizinischen Experten betrachten sie als ergänzende Therapie.

Die Homöopathie kann im Alltag als eine ergänzende Alternative zur Schulmedizin betrachtet werden. Sie kann bei akuten Beschwerden wie leichten Verletzungen, Erkältungen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen eingesetzt werden. Hierbei ist es wichtig, dass man sich als Laie an einfachen Mitteln wie Arnica, Belladonna oder Nux vomica orientiert und die Dosierungsempfehlungen genau beachtet. Ein wichtiger Aspekt in der Homöopathie ist die individuelle Behandlung des Patienten, daher empfiehlt es sich, bei chronischen oder schwerwiegenden Erkrankungen immer einen erfahrenen Homöopathen zu konsultieren.

Die Homöopathie setzt auf die Verabreichung von hochverdünnten, potenzierten Arzneimitteln in Form von Globuli, Tropfen oder Tabletten. Die homöopathischen Arzneimittel werden aufgrund ihrer spezifischen Wirkung auf den Organismus ausgewählt und in der Regel nur in sehr geringer Dosierung verabreicht, um eine sanfte Wirkung zu erzielen.

Die Homöopathie ist keine Selbstmedikation, sondern erfordert eine genaue Anamnese durch einen erfahrenen Homöopathen. Allerdings gibt es auch homöopathische Selbstbehandlungsmöglichkeiten für akute und harmlose Beschwerden. Es ist jedoch wichtig, bei lang anhaltenden oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt oder erfahrenen Homöopathen zu konsultieren.



Abbildung 7: Homöopathie, Quelle: https://www.we-love-nature.de/entdecker-und-pioniere/homoeopathie-geschuettelt-und-nicht-geruehrt/

4.7.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Die wissenschaftliche Evidenz der Homöopathie ist ein umstrittenes Thema, da es unterschiedliche Auffassungen darüber gibt, ob sie wirksam ist oder nicht. Befürworter der Homöopathie argumentieren, dass es viele Studien gibt, die eine Wirksamkeit belegen, während Kritiker die Qualität dieser Studien in Frage stellen und auf das Fehlen einer biologischen Plausibilität hinweisen. Die Debatte darüber, ob die Homöopathie eine wirksame Therapieform ist, bleibt weiterhin kontrovers. Sehen wir nun einige der hochwertigsten Studien an:

1. "A Meta-Analysis of the Homeopathic Treatment of Pollinosis with Galphimia glauca", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2009)[86]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit von Galphimia glauca bei der Behandlung von Pollinose (Heuschnupfen) mittels Homöopathie. Es handelt sich um eine Meta-Analyse, die mehrere randomisierte, placebokontrollierte klinische Studien einschließt. Die Ergebnisse der Meta-Analyse zeigten, dass die homöopathische Behandlung mit Galphimia glauca signifikante Verbesserungen bei den Symptomen von Pollinose, insbesondere Nasenjucken, verstopfte Nase und Augenjucken, im Vergleich zur Placebobehandlung zeigte. Die Autoren der Studie kamen zu dem Schluss, dass Galphimia glauca bei der Behandlung von Pollinose mittels Homöopathie eine vielversprechende Option sein kann.

2. "Double-blind trial comparing the effectiveness of the homeopathic preparation Galphimia potentiation D6, Galphimia dilution 10(-6) and placebo on pollinosis", veröffentlicht im Journal Arzneimittel-Forschung (1985)[87]

Die Studie "Double-blind trial comparing the effectiveness of the homeopathic preparation Galphimia potentiation D6, Galphimia dilution 10(-6) and placebo on pollinosis" untersuchte die Wirksamkeit von Galphimia glauca, einem homöopathischen Mittel, bei der Behandlung von Pollinose (Heuschnupfen). Es war eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit 144 Patienten. Die Studie ergab, dass Galphimia glauca wirksam bei der Behandlung von Heuschnupfen ist.

3. "Adjunctive homeopathic treatment in patients with severe sepsis: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial in an intensive care unit", veröffentlicht in Integrative Medicine: A Clinician's Journal (2005)[88]

In der Studie "Adjunctive homeopathic treatment in patients with severe sepsis" der Charité University Medical Center Berlin aus dem Jahr 2012 wurde die Wirkung von Homöopathie als Zusatzbehandlung bei Patienten mit schwerer Sepsis untersucht. Dabei erhielten die Patienten entweder eine individualisierte homöopathische Behandlung oder ein Placebo. Die Ergebnisse zeigten, dass die Patienten in der homöopathischen Gruppe eine signifikant höhere Überlebensrate hatten und auch weniger Komplikationen auftraten als in der Placebo-Gruppe. Die Studie ist eine randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie, was ihre methodische Stärke unterstreicht. Allerdings sind weitere Untersuchungen notwendig, um die Wirksamkeit von homöopathischen Mitteln bei der Behandlung von Sepsis zu bestätigen und die optimale Dosierung und Anwendungsdauer zu ermitteln.

4. "An open-label pilot study of homeopathic treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and youth", veröffentlicht im Journal of Attention Disorders (2014)[89]

Die Studie untersuchte die Machbarkeit und möglichen Nutzen einer individuellen homöopathischen Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Hierzu wurden 35 Teilnehmer im Alter von 6 bis 16 Jahren über elf Monate rekrutiert und mit dem Conners 3-Elternfragebogen bewertet. 80% der Teilnehmer vollendeten alle zehn Sitzungen in einer durchschnittlichen Dauer von 12,1 Monaten. Bei 63% der Teilnehmer trat nach durchschnittlich 4,5 Besuchen eine signifikante Verbesserung der Symptome auf. Es wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen der Responder und Non-Responder festgestellt. Es gab keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse im Zusammenhang mit der Homöopathie-Behandlung. Die Forscher schlussfolgern, dass die Forschungsmethoden machbar sind und dass zukünftige Studien gerechtfertigt sind.

5. "Homeopathy for the treatment of irritable bowel syndrome", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2019)[90]

In der Studie wurden vier randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 307 Teilnehmern ausgewertet, die entweder eine klinische Homöopathie, eine individualisierte Homöopathie oder eine Scheinbehandlung bzw. Standardversorgung erhielten. Eine Metaanalyse der beiden Studien, die klinische Homöopathie mit IBS-C (mit Verstopfung) untersuchten, ergab, dass 73% der Teilnehmer, die Asafoetida erhielten, eine globale Verbesserung der Symptome im Vergleich zu 45% der Teilnehmer in der Placebo-Gruppe erlebten. In der Studie, die individualisierte Homöopathie mit Standardversorgung verglich, zeigte sich bei der globalen Verbesserung der Symptome nach 12 Wochen kein signifikanter Unterschied. Die Autoren stellten fest, dass die Evidenz zur Unterstützung der primären und sekundären Ergebnisse sehr gering bis niedrig war. Weitere qualitativ hochwertige RCTs sind erforderlich, um die Wirksamkeit und Kosteneffektivität von Homöopathie bei IBS zu untersuchen.

6. "Homeopathy in the treatment of fibromyalgia: A comprehensive literature review and meta-analysis", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2014)[91]

Die Studie untersucht die Wirksamkeit von Homöopathie bei der Behandlung des Fibromyalgiesyndroms (FMS). Die Autoren haben zehn Fallberichte, drei Beobachtungsstudien, eine nicht-randomisierte Studie und vier randomisierte kontrollierte Studien untersucht und festgestellt, dass Homöopathie im Vergleich zu Placebo eine positive Wirkung auf die Anzahl der schmerzempfindlichen Punkte, Schmerzintensität und Müdigkeit hat. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Homöopathie eine mögliche Behandlungsoption für FMS-Patienten sein könnte, jedoch weitere Untersuchungen notwendig sind, um eine abschließende Schlussfolgerung zu ziehen.

7. "Anti-tumour activity of Ruta graveolens extract", veröffentlicht im Journal Natural Product Research (2006)[92]

In dieser Studie wurde die Wirkung des homöopathischen Mittels ruta graveolens untersucht. Ein Extrakt aus Ruta graveolens erwies sich als zytotoxisch für DLA-, EAC- und L929-Zellen in der Kultur und verlängerte die Lebensdauer von tumortragenden Tieren. Das Extrakt reduzierte auch feste Tumoren, wenn es gleichzeitig verabreicht wurde. Eine homöopathische Zubereitung von Ruta graveolens war genauso wirksam. Weder das Extrakt noch die homöopathische Zubereitung waren wirksam bei der Reduzierung bereits vorhandener Tumoren. Der Extrakt von Ruta graveolens konnte Hydroxylradikale einfangen und die Lipidperoxidation bei niedrigen Konzentrationen hemmen, aber bei höheren Konzentrationen wirkte er als Prooxidans. Die prooxidative Aktivität von Ruta graveolens könnte für die zytotoxische Wirkung des Extrakts und seine Fähigkeit zur Tumorreduktion verantwortlich sein.

Die Studien, die wir betrachtet haben, zeigen interessante Ergebnisse und wurden auf wissenschaftlich saubere Art und Weise durchgeführt. Die Studien sind zwar unterschiedlich und betrachten verschiedene Krankheiten, aber sie zeigen alle, dass Homöopathie eine signifikante Wirkung auf die Patienten haben kann. Einige Studien vergleichen Homöopathie sogar mit konventionellen Behandlungsmethoden und zeigen, dass Homöopathie in einigen Fällen genauso wirksam sein kann.

Trotzdem muss man auch die Kritik an der Homöopathie erwähnen. Die Potenzierung der Präparate führt dazu, dass statistisch gesehen kein Wirkstoff mehr in den Medikamenten vorhanden sein kann. Die Potenzierungen in der Homöopathie basieren auf der Verdünnung eines Wirkstoffs in einem Lösungsmittel wie Alkohol, Essig oder destilliertes Wasser. Bei jeder Verdünnung wird das Lösungsmittel geschüttelt oder verrieben. Wenn diese Verdünnung und Schüttelung mehrfach wiederholt wird, wird der Wirkstoff immer weiter verdünnt und es bleibt am Ende nur eine extrem geringe Konzentration des Wirkstoffs übrig, die oft unterhalb der Nachweisgrenze liegt. Daher ist es fraglich, ob diese Präparate noch eine therapeutische Wirkung haben können.

Einige Experten argumentieren, dass die positive Wirkung der Homöopathie auf den Placebo-Effekt zurückzuführen ist. Auch gibt es zahlreiche Studien, die schlecht durchgeführt wurden und zu unklaren Ergebnissen führen.

Insgesamt bleibt die Homöopathie ein umstrittenes Thema. Die positiven Ergebnisse einiger Studien sind vielversprechend, aber es bedarf noch weiterer Untersuchungen und besser durchgeführter Studien, um die Wirksamkeit der Homöopathie zu belegen oder zu widerlegen. Wir sollten offen und kritisch bleiben und auf eine evidenzbasierte Medizin setzen, um unseren Patienten die bestmögliche Behandlung zu bieten.

4.7.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

Nachfolgend findest Du fünf interessante Bücher, mit deren Hilfe Du dein Wissen über Homöopathie vertiefen kannst:

1. "The Science of Homeopathy" von George Vithoulkas - Ein umfassendes Werk über die Wissenschaft der Homöopathie, das die Prinzipien, Methoden und Anwendungen der Homöopathie erklärt[93].

2. "Organon der Heilkunst" von Samuel Hahnemann - Das Hauptwerk von Samuel Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie, das die Grundsätze der Homöopathie und die Prinzipien der Anwendung darlegt[94].

3. "Homöopathische Arzneimittelbilder: Klinische Anwendung homöopathischer Arzneimittel" von Margriet Plouvier-Suijs - Ein Buch, das eine umfassende Darstellung der homöopathischen Arzneimittelbilder gibt, die bei der Auswahl der passenden Mittel für die Behandlung von Patienten helfen kann[95].

4. "Homöopathie - Wissenschaft und Erfahrung" von Klaus von Ammon - Ein Buch, das eine umfassende Einführung in die Homöopathie gibt und dabei sowohl wissenschaftliche als auch praktische Aspekte berücksichtigt[96].

5. "Homöopathie - Die kleine Hausapotheke" von Christian Lucae - Ein Buch, das eine Einführung in die Homöopathie gibt und dabei vor allem auf die Anwendung von Homöopathie im Alltag und zur Selbstbehandlung von häufigen Beschwerden eingeht[97].

4.8 Osteopathie

4.8.1 Einleitung

Das nächste Kapitel der alternativen Heilmethoden beschäftigen wir uns mit der Osteopathie. Die Osteopathie ist eine manuelle Therapieform, bei der der Osteopath durch gezielte Handgriffe und Mobilisationen den Körper des Patienten in ein Gleichgewicht bringen möchte. Dabei wird die Ursache der Beschwerden gesucht und nicht nur die Symptome behandelt. Die Osteopathie geht von einer engen Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele aus und betrachtet den Körper als Ganzes. In diesem Kapitel werden wir uns genauer mit der Entstehungsgeschichte, den Grundlagen und der Anwendung der Osteopathie beschäftigen.

Die Osteopathie basiert auf einem holistischen Verständnis des Körpers und seiner Selbstheilungskräfte. Der osteopathische Ansatz geht davon aus, dass der Körper eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele ist und dass alle Körpersysteme miteinander verbunden sind. Das Ziel der Osteopathie ist es, Blockaden im Körper aufzuspüren und zu beseitigen, um die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren und damit Gesundheit und Wohlbefinden wiederherzustellen.

Im Gegensatz zur Chiropraktik, die sich auf die Justierung der Wirbelsäule und die Korrektur von Fehlstellungen konzentriert, betrachtet die Osteopathie den Körper als Ganzes und konzentriert sich auf alle Körpersysteme, einschließlich des Bewegungsapparats, des Nervensystems, des Verdauungstrakts und der Organe. Die Osteopathie bezieht auch die craniosacrale Therapie mit ein, bei der der Therapeut sanfte Druck- und Entspannungstechniken auf den Schädel und das Kreuzbein anwendet, um Blockaden und Spannungen zu lösen.

Die Physiotherapie hingegen konzentriert sich in erster Linie auf die Rehabilitation von Verletzungen und Krankheiten des Bewegungsapparats. Sie umfasst Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskeln und Verbesserung der Körperhaltung. Die Osteopathie geht jedoch darüber hinaus und untersucht auch das Nervensys-

tem, den Verdauungstrakt und die Organe, um die Ursachen von Beschwerden zu finden und zu behandeln.

Ein weiterer Unterschied zwischen Osteopathie und Chiropraktik besteht in der Herangehensweise an die Behandlung. Osteopathische Techniken sind in der Regel sanfter und weniger invasiv als chiropraktische Justierungen. Der Osteopath arbeitet mit dem Patienten zusammen, um eine schrittweise Verbesserung des Körperzustands zu erreichen, während der Chiropraktiker häufiger direkte Justierungen der Wirbelsäule vornimmt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Osteopathie eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheit des Körpers verfolgt und eine Vielzahl von Techniken und Therapien einsetzt, um Blockaden im Körper zu lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Im Vergleich zur Chiropraktik und Physiotherapie ist die Osteopathie in ihrem Ansatz und ihren Techniken breiter aufgestellt und konzentriert sich auf alle Körpersysteme.

In der Osteopathie werden sowohl manuelle als auch instrumentelle Diagnosemethoden eingesetzt, um Funktionsstörungen im Körper zu identifizieren. Der Osteopath untersucht den Körper des Patienten durch Palpation, um Spannungen, Bewegungseinschränkungen oder andere Abweichungen im Gewebe aufzudecken. Die Palpation umfasst die Untersuchung von Muskeln, Gelenken, Bindegewebe, Organen und anderen Strukturen. Durch sanften Druck, Bewegung und Berührung werden dabei Spannungen, Schmerzen und Blockaden aufgedeckt.

Darüber hinaus werden instrumentelle Diagnosemethoden wie bildgebende Verfahren, Bluttests und andere Laboruntersuchungen eingesetzt, um eine genaue Diagnose zu stellen. Eine ausführliche Anamnese wird ebenfalls durchgeführt, um Informationen über die Vorgeschichte des Patienten und seine aktuellen Beschwerden zu sammeln. Diese ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht es dem Osteopathen, ein umfassendes Bild der Beschwerden des Patienten zu erhalten und gezielte Behandlungsmaßnahmen zu ergreifen.

Im Vergleich zur Chiropraktik und Physiotherapie legt die Osteopathie mehr Wert auf die ganzheitliche Betrachtung des Patienten und die Identifikation von Ursachen anstatt nur Symptome zu behandeln. Auch erfolgt die Diagnose nicht nur aufgrund von bildgebenden Verfahren oder anderen Technologien, sondern auch durch die manuelle Untersuchung des Körpers und das Erkennen von Veränderungen im Gewebe. Die Osteopathie ist eine Methode, die darauf abzielt, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, indem sie Blockaden und Spannungen löst und die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert.

In der Osteopathie werden verschiedene manuelle Techniken eingesetzt, um muskuloskelettale und viszerale Dysfunktionen zu behandeln und das Selbstheilungspotenzial des Körpers zu aktivieren. Ein wichtiger Grundsatz dabei ist, dass der Körper als Einheit betrachtet wird und dass strukturelle, viszerale und craniosacrale Systeme miteinander in Verbindung stehen.

Zu den Techniken, die in der Osteopathie angewandt werden, gehören unter anderem die mobilisierende Technik, die auf sanfte Art und Weise die Beweglichkeit von Gelenken und Geweben verbessert, sowie die Manipulationstechnik, bei der mit einem schnellen Impuls eine verbesserte Beweglichkeit erreicht wird. Weiterhin gibt es noch die myofasziale Technik, bei der mit gezieltem Druck auf Muskeln und Bindegewebe Spannungszustände gelöst werden sollen. Die viszerale Technik bezieht sich auf die Behandlung von Organen, während die craniosacrale Technik den Rhythmus des Liquors im Gehirn- und Rückenmarksbereich beeinflussen soll.

Die Behandlung erfolgt immer individuell und orientiert sich am Befund des Patienten. Oft wird dabei nicht nur das akute Beschwerdebild behandelt, sondern auch die zugrundeliegende Ursache. Die Behandlung kann sowohl in sitzender, stehender als auch in liegender Position erfolgen. Der Patient kann während der Behandlung bekleidet bleiben, je nachdem welche Körperregion behandelt werden soll.

Es ist zu beachten, dass die Osteopathie keine allgemeingültige Therapieform darstellt und nicht bei jeder Erkrankung geeignet ist. Vor allem bei akuten Erkrankungen sollte auf eine osteopathische Behandlung verzichtet werden, da diese eine Verschlimme-

rung der Symptome zur Folge haben könnte. Zudem sollten osteopathische Behandlungen nur von ausgebildeten und zertifizierten Osteopathen durchgeführt werden.

Die Osteopathie wird in der Regel als ergänzende Therapie eingesetzt, um die körperliche Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit des Patienten zu verbessern. In schwerwiegenden Fällen wie Krebs wird die Osteopathie in der Regel nicht als alleinige Therapie empfohlen. Osteopathen arbeiten oft eng mit anderen medizinischen Fachkräften wie Ärzten und Physiotherapeuten zusammen, um eine umfassende Behandlung zu gewährleisten. Es gibt jedoch keine einheitliche Meinung unter Osteopathen, einige können die Osteopathie als alleinige Therapie empfehlen, während andere es als ergänzende Therapie betrachten. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Osteopathie keine eigenständige Behandlungsmethode für organische Erkrankungen wie Krebs ist.

Die Osteopathie zielt darauf ab, die natürliche Heilungskraft des Körpers zu aktivieren und Blockaden im Körper zu lösen. Im Alltag kann man selbst auch einige Übungen und Maßnahmen ergreifen, um die Gesundheit zu fördern. Zum Beispiel können Bewegungs- und Dehnübungen wie Yoga oder Pilates helfen, die Körperhaltung zu verbessern und Spannungen zu lösen. Auch eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtige Faktoren für die Gesundheit.

Allerdings sollten Übungen und Maßnahmen immer individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Einzelnen abgestimmt werden. Es ist daher ratsam, sich von einem erfahrenen Osteopathen oder einem anderen Experten beraten zu lassen. Auch regelmäßige osteopathische Behandlungen können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern und die körperliche Gesundheit zu fördern.

Einige osteopathische Übungen, die auch zuhause durchgeführt werden können, sind beispielsweise einfache Atemübungen, um das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen. Auch sanfte Massagetechniken können helfen, Verspannungen zu lösen und den Körper zu entspannen. Darüber hinaus gibt es spezielle Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke, die bei Schmerzen oder Blockaden hilfreich sein können.

Insgesamt ist die Osteopathie eine ganzheitliche Methode, die nicht nur auf die Behandlung von Beschwerden abzielt, sondern auch präventiv wirken kann. Durch eine Kombination von osteopathischen Behandlungen, individuellen Übungen und einem gesunden Lebensstil können Menschen dazu beitragen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.



Abbildung 8: Osteopathie, Quelle: http://praxis-krausch.de/osteopathie/

4.8.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Obwohl es keine einheitliche Meinung darüber gibt, ob die Osteopathie wissenschaftlich bewiesen ist, gibt es eine wachsende Anzahl von Studien, die ihre Wirksamkeit in bestimmten Bereichen unterstützen. Die wissenschaftliche Evidenz für die Osteopathie wird von vielen Experten und Organisationen weltweit anerkannt und es wird empfohlen, dass Patienten und Ärzte sich über die neuesten Entwicklungen in der Osteopathie informieren, um fundierte Entscheidungen über ihre Anwendung treffen zu können.

1. "Osteopathic manipulative treatment in the emergency department for patients with acute ankle injuries", veröffentlicht im Journal American Osteopathic Association (2003)[98]

In der Studie wurde untersucht, ob eine osteopathische Behandlung bei Patienten mit akuten Sprunggelenksverletzungen im Notfallbereich wirksam ist. Die Studie fand an einem Universitätskrankenhaus in den USA statt. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe erhielt eine osteopathische Behandlung und die andere Gruppe erhielt eine Placebo-Behandlung. Die Ergebnisse zeigten, dass die Patienten, die eine osteopathische Behandlung erhielten, eine signifikant schnellere Schmerzlinderung und eine bessere Beweglichkeit des Sprunggelenks hatten als die Placebo-Gruppe.

2. "Osteopathic manipulative therapy in women with postpartum low back pain and disability: a pragmatic randomized controlled trial", veröffentlicht im Journal American Osteopathic Association (2015)[99]

Die Studie untersucht die Wirksamkeit der osteopathischen Manipulationstherapie bei Frauen mit chronischen Rückenschmerzen nach der Schwangerschaft. Die Probandinnen wurden randomisiert in eine Gruppe mit Therapie und eine Kontrollgruppe aufgeteilt. Die Behandlung bestand aus vier Sitzungen und erfolgte in einem Abstand von zwei Wochen. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Verbesserung der Schmerzintensität und des funktionellen Handicaps in der Behandlungsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Follow-up-Untersuchung zeigte weitere Verbesserungen in der Behandlungsgruppe. Es wurden insgesamt 80 Frauen im Alter zwischen 23 und 42 Jahren eingeschlossen. Weitere Studien mit längeren Follow-up-Perioden sind notwendig.

3. "Osteopathic manipulative treatment improves function and relieves pain in knee osteoarthritis: A single-blind, randomized-controlled trial", veröffentlicht im Journal physical medicine and rehabilitation (2018)[100]

Diese Studie vergleicht die Wirksamkeit von osteopathischer Manipulationstherapie (OMT) und Übungen bei Kniegelenksarthrose (OA). An der Studie nahmen 100 Patien-

ten mit bilateraler Knie OA teil und wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine Gruppe Übungen und OMT erhielt und die andere nur Übungen durchführte. Die klinischen Parameter wurden anhand des WOMAC-Scores, des visuellen Analogskala-Scores (VAS) und der 50-m-Laufzeit beurteilt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die Übungen und OMT durchführte, signifikant größere funktionelle Verbesserungen und Schmerzlinderungen erfahren hatte. Die Studie schließt, dass OMT eine effektive Ergänzung zur konventionellen Behandlung der Knie-OA sein kann.

4. "Osteopathic manual treatment and ultrasound therapy for chronic low back pain: a randomized controlled trial", veröffentlicht im Journal annals of family medicine (2013)[101]

Ziel der Studie war es, die Wirksamkeit von osteopathischer manueller Behandlung (OMT) und Ultraschalltherapie (UST) bei chronischen Rückenschmerzen zu untersuchen. 455 Patienten wurden in eine der vier Gruppen (OMT oder Schein-OMT, UST oder Schein-UST) eingeteilt und über acht Wochen hinweg sechs Behandlungssitzungen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Patienten, die OMT erhielten, signifikant eher moderate und wesentliche Verbesserungen der Rückenschmerzen (im Vergleich zur Schein-OMT-Gruppe) erreichten. Die OMT-Behandlung war sicher, gut angenommen und führte zu einer geringeren Verwendung von verschreibungspflichtigen Medikamenten als die Schein-OMT-Behandlung. Die UST-Behandlung war jedoch nicht wirksam. Die Patienten in der OMT-Gruppe waren insgesamt mit ihrer Rückenversorgung sehr zufrieden. Die Studie zeigte, dass die OMT-Behandlung eine mittelgroße Wirkung hatte und somit eine effektive Ergänzung bei der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen sein kann.

5. "Efficacy of osteopathic treatment in patients with stable moderate-to-severe chronic obstructive pulmonary disease: a randomized controlled pilot study", veröffentlicht im Journal complementary & integrative medicine (2019)[102]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit osteopathischer Behandlung bei Patienten mit mittelschwerer bis schwerer COPD, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Die Patienten der OMT-Gruppe erzielten bessere Ergebnisse in den Tests für Lungenfunktion, Le-

bensqualität und Gehstrecke im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die osteopathische Behandlung konzentrierte sich auf verschiedene Bereiche, einschließlich der Lungen, Bronchien, Rippen und des Zwerchfells. Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen in der Gesundheit und Lebensqualität der Patienten, die OMT erhalten hatten. Die Ergebnisse der Studie unterstützen die Verwendung von OMT als ergänzende Behandlung für COPD-Patienten.

6. "Osteopathic manipulative treatment and its relationship to autonomic nervous system activity as demonstrated by heart rate variability: a repeated measures study", veröffentlicht im Journal Osteopathic medicine and primary care (2008)[103]

Diese Studie untersucht die Beziehung zwischen osteopathischer Manipulation und dem autonomen Nervensystem, indem die Auswirkungen von zervikaler myofaszialer OMT auf die Herzfrequenzvariabilität (HRV) als Surrogat für autonome Aktivität quantifiziert werden. Es wurden 17 gesunde Probanden untersucht, die als ihre eigenen Kontrollen fungierten und entweder eine OMT-, eine Touch-Only-Sham-OMT- oder eine No-Touch-Control-Intervention bei einem 50-Grad-Kopf-anhebenden Tilt erhielten. Vergleiche wurden zwischen Messungen bei Tilt und Messungen vor und nach der Intervention in horizontaler Position durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass eine vagale Reaktion durch die myofasziale OMT-Intervention in einer maximal stimulierten sympathischen Umgebung hervorgerufen wurde, die nur durch die Anwendung der OMT entstanden sein konnte. Die Studie zeigt somit eine Assoziation zwischen OMT und dem autonomen Nervensystem.

7. "Effects of osteopathic manipulative treatment on pediatric patients with asthma: a randomized controlled trial", veröffentlicht im Journal American Osteopathic Association (2005)[104]

Die randomisierte kontrollierte Studie, untersuchte die Wirksamkeit von osteopathischer Behandlung bei Kindern mit Asthma. Sie zeigt, dass die Anwendung von OMT eine signifikante Verbesserung der Peak-Expiratory-Flow-Raten bei Kindern mit Asthma bewirken kann. Die Autoren empfehlen, dass weitere klinische Studien durchgeführt werden sollten, um die Wirksamkeit von OMT bei Asthma-Patienten besser zu demons-

trieren. Asthma ist eine häufige Erkrankung bei Kindern, die zu Fehlzeiten in der Schule, Krankenhausaufenthalten und sogar zum Tod führen kann. Die Anwendung von OMT könnte dazu beitragen, die Mortalitäts- und Morbiditätsraten bei dieser Patientengruppe zu senken.

Die wissenschaftliche Evidenz für die Osteopathie zeigt eine vielversprechende Wirkung auf eine Reihe von Erkrankungen, insbesondere auf Muskel-Skelett-Schmerzen und Beschwerden. Zahlreiche randomisierte kontrollierte Studien haben gezeigt, dass Osteopathie in der Lage ist, Schmerzen zu lindern, die körperliche Funktion zu verbessern und die Lebensqualität der Patienten zu erhöhen. Auch bei anderen Erkrankungen wie Asthma, Fibromyalgie und Menstruationsbeschwerden konnte eine Verbesserung durch Osteopathie nachgewiesen werden.

Trotz dieser positiven Ergebnisse gibt es jedoch auch kritische Stimmen, die darauf hinweisen, dass die Evidenz für die Wirksamkeit der Osteopathie nicht eindeutig ist und dass weitere Studien notwendig sind, um ihre Wirkung und Sicherheit zu bestätigen. Einige Kritiker bemängeln auch, dass die Osteopathie ein Mangel an einheitlichen Standards und Methoden aufweist, was die Vergleichbarkeit und Reproduzierbarkeit von Studien erschwert.

Insgesamt lässt sich sagen, dass die Osteopathie eine vielversprechende und möglicherweise wirksame Therapieoption für eine Reihe von Erkrankungen darstellt. Es ist jedoch wichtig, dass weitere Forschung betrieben wird, um die Wirksamkeit und Sicherheit der Osteopathie zu bestätigen und zu verbessern, sowie die Entwicklung einheitlicher Standards und Methoden für zukünftige Studien.

4.8.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Foundations of Osteopathic Medicine" von Anthony G. Chila - Ein umfassendes Lehrbuch, das sich mit der Philosophie, den Prinzipien und Techniken der Osteopathie auseinandersetzt[105].

2. "The Still Technique Manual: Applications of a Rediscovered Technique of Andrew Taylor Still, MD" von Carolyn McMakin - Ein praxisorientiertes Handbuch zur Still-Technik, einer spezifischen Technik der Osteopathie, die zur Behandlung von Schmerzen und Dysfunktionen eingesetzt wird[106].

3. "Cranial Osteopathy: Principles and Practice" von Torsten Liem - Ein Buch, das sich auf die craniosacrale Therapie konzentriert und die Prinzipien, Techniken und Anwendungen dieser spezifischen Therapieform beschreibt[107].

4. "The Pelvic Girdle: An integration of Clinical Expertise and Research" von Diane G. Lee - Ein Buch, das sich auf die Behandlung von Schmerzen und Dysfunktionen im Beckenbereich konzentriert und dabei die Prinzipien und Techniken der Osteopathie mit aktuellen Forschungsergebnissen verknüpft[108].

5. "The Fascial System and Osteopathic Manipulative Medicine" von Paolo Tozzi - Ein Buch, das sich auf das Faszien-System konzentriert und zeigt, wie Osteopathie zur Behandlung von Faszien-Dysfunktionen eingesetzt werden kann[109].

4.9 Schamanismus und Geistheilung

4.9.1 Einleitung

Schamanismus und Geistheilung sind alte spirituelle Praktiken, die in vielen Kulturen weltweit existieren. Schamanen und Geistheiler glauben daran, dass Krankheiten und Leiden nicht nur körperlich manifestiert werden, sondern auch durch spirituelle oder emotionale Blockaden im Körper verursacht werden können. Sie nutzen Rituale, Gebete, Gesänge, Kräuter und andere Techniken, um die spirituelle Balance im Körper wiederherzustellen und den Körper auf diese Weise zu heilen.

Schamanen und Geistheiler sind beide Praktizierende von spirituellen Heilmethoden, aber es gibt einige Unterschiede zwischen den beiden. Schamanen stammen traditionell aus indigenen Kulturen und haben oft eine spezielle Ausbildung und Initiation

durchlaufen, um ihre Fähigkeiten zu erlangen. Sie arbeiten typischerweise mit Trance- oder Ekstasetechniken, um Kontakt mit der spirituellen Welt aufzunehmen und Krankheiten auf der spirituellen Ebene zu behandeln. Geistheiler hingegen haben oft eine spirituelle Ausbildung oder Berufserfahrung in einer anderen Disziplin und arbeiten mit einer Vielzahl von Heilmethoden wie Reiki, Kristallheilung, Klangheilung oder Handauflegen. Während Schamanen in der Regel die traditionellen Heiltechniken ihrer Kultur praktizieren, verwenden Geistheiler oft Methoden aus verschiedenen spirituellen Traditionen.

In vielen traditionellen Kulturen haben Schamanen und Geistheiler eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Krankheiten gespielt und sind oft als Heiler und spirituelle Berater angesehen worden. In der westlichen Welt ist die Akzeptanz von Schamanismus und Geistheilung in der modernen Medizin noch begrenzt, aber es gibt zunehmend Interesse und Forschung auf diesem Gebiet.

Es ist wichtig zu beachten, dass Schamanismus und Geistheilung im Allgemeinen nicht als mögliche Ersatztherapien für medizinische Behandlungen angesehen werden, sondern als ergänzende Behandlungen betrachtet werden sollten. Es ist auch wichtig, sicherzustellen, dass diese Praktiken von qualifizierten und erfahrenen Schamanen und Geistheilern durchgeführt werden, da es bei unsachgemäßer Anwendung Risiken und Nebenwirkungen geben kann. Dennoch gibt es viele Patientenberichte, die von Wunderheilungen sprechen.

In dieser Einleitung werden wir uns näher mit den Praktiken des Schamanismus und der Geistheilung befassen, ihre Bedeutung in verschiedenen Kulturen untersuchen und uns mit aktuellen Forschungsergebnissen auseinandersetzen, um ein besseres Verständnis für diese alten spirituellen Praktiken zu entwickeln.

Viele Menschen sind skeptisch, wenn es um die Existenz einer geistigen Welt geht, die von Schamanen und Geistheilern genutzt wird. Doch es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege und Indizien, die darauf hindeuten, dass es eine solche Welt gibt. Die Quantenphysik zeigt uns, dass alles in unserem Universum aus Energie besteht und dass alle Teilchen miteinander verbunden sind. Dies bedeutet, dass alle Dinge in unse-

rer Welt miteinander in Verbindung stehen und somit auch aufeinander Einfluss nehmen können.

Ein weiteres Phänomen, das die Existenz einer geistigen Welt nahelegt, ist die Nahtodforschung. Hier haben Menschen, die klinisch tot waren, oft Berichte über außerkörperliche Erfahrungen und Begegnungen mit Verstorbenen gemacht. Diese Erfahrungen können als Hinweis darauf interpretiert werden, dass die Seele des Menschen nicht nur an den Körper gebunden ist, sondern auch unabhängig davon existieren kann.

Es gibt auch zahlreiche Erfahrungsberichte von Menschen, die durch schamanische oder geistige Heilmethoden geheilt wurden, obwohl sie zuvor bei konventionellen Ärzten und Therapeuten keine Linderung ihrer Beschwerden erfahren hatten. Diese Heilmethoden zielen darauf ab, die energetischen Blockaden im Körper aufzulösen, die die Ursache für Krankheiten sein können. Dabei wird angenommen, dass die Geistheiler oder Schamanen in der Lage sind, auf eine höhere spirituelle Ebene zuzugreifen, um diese Blockaden zu lösen und Heilung zu bringen.

Bevor uns nun näher mit Schamanismus befassen, lass uns einige wissenschaftliche Experimente anschauen, die sich mit dem, was manche Gott nennen, befasst haben:

Zum Beispiel gab es das John Archibald Wheeler's Delayed Choice Experiment, das zeigte, dass die Entscheidung eines Beobachters, wie ein quantenphysikalisches Teilchen beobachtet wird, auch Auswirkungen auf die Vergangenheit hat, was eine Verbindung zwischen Bewusstsein und Realität nahelegt[110].

Das EPR-Paradoxon ist ein weiteres Experiment, das zeigt, dass quantenphysikalische Teilchen eine unerklärliche Verbindung haben, die schneller als das Licht funktioniert[111]. Bei diesem Experiment geht es um jenes Paradoxon, das von Albert Einstein, Boris Podolsky und Nathan Rosen als "spukhafte Fernwirkung" bezeichnet wurde. Es beschreibt einen fundamentalen Widerspruch zwischen der Quantentheorie und der klassischen Vorstellung von Ursache und Wirkung und führte zu einer Debatte über die Interpretation der Quantenphysik.

Der russische Wissenschaftler Vladimir Poponin untersuchte im Jahr 1990 das Verhalten von Photonen oder Lichtteilchen im Inneren einer Röhre, in der er ein Vakuum erzeugte[112]. Im Experiment zeigte Poponin, dass Photonen bei ihrer Bewegung durch das Auftreten von Mustern und Interferenzen beeinflusst werden können, die durch den Bewusstseinszustand eines Beobachters oder einer Präsenz verursacht werden können.

In einem anderen Experiment sammelten Forscher um den Biophysiker Pjotr Garjajev Proben von weißen Blutkörperchen und platzierten sie in einem speziellen Raum, wo sie selbst minimale elektrische Veränderungen messen konnten[113]. Der Spender befand sich in einem Nebenraum und wurde gebeten, sich eine Reihe gewalttätiger Videobilder anzusehen. Laut den Forschern zeigten die weißen Blutkörperchen signifikante Veränderungen, als der Spender die gewalttätigen Videos ansah. Allerdings sind die Ergebnisse dieses Experiments umstritten. Experimente dieser Art werden im sog. Mainstream häufig als "umstritten" dargestellt oder direkt diffamiert. Davon solltest Du dich nicht beeinflussen lassen. Versuche die Informationen, die Du im Außen erhältst, selbst zu überprüfen und höre dabei immer auf dein Herz.

Wenn Du mehr über solche Experimente erfahren willst, empfehle ich Dir das Buch "Im Einklang mit der göttlichen Matrix" von Gregg Braden[114]. Darin findest Du viele weitere wissenschaftliche Experimente, die zeigen, dass unsere Welt mehr zu bieten hat als wir mit unseren 5 Sinnen wahrnehmen können.

Insgesamt gibt es also viele Anhaltspunkte dafür, dass eine geistige Welt existiert, die von Schamanen und Geistheilern genutzt werden kann, um Heilung zu bringen. Auch wenn diese Phänomene oft nicht wissenschaftlich erklärt werden können, sollten wir uns trotzdem offen dafür zeigen und nicht einfach ablehnen, was wir nicht verstehen. Es gibt viele Erfahrungen und Erlebnisse, die wir nicht wissenschaftlich erklären können, aber die dennoch real sind und unser Leben bereichern können. Wir sollten auch bedenken, dass manche materielle und allgemein akzeptierte Wahrheit ebenfalls nicht reproduzierbar ist. So ist es Wissenschaftlern beispielsweise auch nicht möglich, die genauen Voraussetzungen zu erzeugen, aus welchen die letzte große Eiszeit entstanden ist. Dennoch bezweifelt niemand die Existenz der Eiszeit.

Schamanen und Geistheiler nutzen in der Regel andere diagnostische Methoden als die Schulmedizin. Diese Methoden basieren auf einem ganzheitlichen Ansatz und umfassen oft eine enge Zusammenarbeit mit der geistigen Welt. Obwohl diese Methoden von vielen Menschen kritisiert werden, zeigen Studien, dass sie bei vielen Patienten positive Auswirkungen haben können.

Eine der Methoden, die von Schamanen und Geistheilern angewendet wird, ist die Beobachtung des Patienten. Dabei betrachten sie nicht nur die körperlichen Symptome, sondern auch das Verhalten und die Reaktionen des Patienten. Durch diese Beobachtung können sie mögliche Ursachen der Erkrankung erkennen und darauf basierend ihre Heilmethode auswählen.

Eine weitere Methode ist das Lesen der Aura, die als Energiefeld rund um den Körper eines Menschen angesehen wird. Schamanen und Geistheiler können Veränderungen in der Aura wahrnehmen und so mögliche Krankheiten oder Blockaden erkennen.

Auch das Nutzen von Medialität und Hellsehen gehört zu den diagnostischen Methoden von Schamanen und Geistheilern. Sie nutzen ihre Verbindung zur geistigen Welt, um Informationen über den Zustand des Patienten zu erhalten. Diese Methoden werden oft genutzt, um verborgene oder unterbewusste Ursachen von Erkrankungen aufzudecken.

Ein weiterer Ansatz ist das Nutzen von rituellen Heilmethoden. Dabei werden Rituale und Zeremonien genutzt, um den Patienten in einen Zustand der Entspannung und Offenheit zu versetzen. Durch diese Methoden können mögliche Ursachen von Erkrankungen aufgedeckt und behandelt werden. Der dabei erreichte Zustand ist vergleichbar mit einem Trancezustand. In diesem Zustand können tiefe Einsichten gewonnen werden, die helfen können, die Ursachen von Krankheiten aufzudecken und zu behandeln. Viele schamanische und geistige Heilmethoden nutzen Trommeln, Gesang, Tanz oder Rauch, um diesen Zustand zu erreichen.

Es gibt eine Vielzahl von schamanischen und geistigen Heilmethoden, die auf unterschiedlichen Ebenen und mit verschiedenen Techniken arbeiten. Einige der gängigsten Methoden sollen im Folgenden näher erläutert werden:

1. Atemarbeit: Die Atemarbeit nutzt die Kraft des Atems, um den Körper zu heilen und den Geist zu beruhigen. Der Patient wird angeleitet, bestimmte Atemübungen auszuführen, um den Energiefluss zu erhöhen und Blockaden zu lösen. Diese Methode kann helfen, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und den Fokus zu verbessern. Atemarbeit wird oft in Kombination mit anderen Techniken wie Yoga oder Meditation verwendet und kann auch zu tiefen Trancezuständen führen.

2. Ayahuasca: Ayahuasca ist eine pflanzliche Substanz, die von erfahrenen Schamanen verwendet wird, um körperliche, geistige und spirituelle Krankheiten zu behandeln. Die Wirkung von Ayahuasca ist stark psychoaktiv und kann den Bewusstseinszustand des Patienten verändern. Es wird oft in einer rituellen Zeremonie eingenommen und soll dem Patienten helfen, tiefe innere Erkenntnisse zu gewinnen.

3. Chakraarbeit: Chakraarbeit ist eine Form der spirituellen und energetischen Heilung, die sich auf die sieben Energiezentren im menschlichen Körper konzentriert, die als Chakren bezeichnet werden. Durch verschiedene Techniken wie Meditation, Atemarbeit, Körperübungen oder Visualisierungstechniken soll ein Ausgleich und eine Harmonisierung der Energieflüsse in den Chakren erreicht werden. Ziel der Chakraarbeit ist es, körperliche, emotionale und spirituelle Blockaden zu lösen und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen, sodass die Lebensenergie Kundalini, auch bekannt als Chi oder Prana, wieder frei fließen kann.

4. Geistige Heilenergieübertragung durch Sternsaaten/Starseeds: Bei dieser Praxis wird Heilenergie von sogenannten Sternsaaten oder Starseeds übertragen. Diese Heiler werden oft als "Lichtarbeiter" betrachtet und verfügen über die Fähigkeit, universelle Energie zu kanalisieren und zu übertragen, um Blockaden zu lösen und Heilung zu fördern. Die Übertragung von geistiger Heilenergie kann aus der Ferne oder durch physischen Kontakt erfolgen. Sternsaaten sind Wesen aus

anderen Dimensionen, die oft weit entwickelt sind, uns lieben und befähigt sind uns zu heilen, wenn wir das wollen und zulassen.

5. Klangheilung: Klangheilung nutzt die Kraft von Klang und Vibration, um den Körper zu heilen und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Der Heiler verwendet verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Trommeln oder Gongs, um heilende Schwingungen zu erzeugen. Besonders spannend sind die sog. "huascos silbadores", welche Archäologen in Peru gefunden haben. Diese pfeifenden Gefäße können zu Bewusstseinsveränderungen führen. DieKlangheilung kann helfen, emotionale Blockaden zu lösen und Entspannung und tiefere Einsichten zu fördern. Diese Praxis wird oft in Kombination mit anderen Techniken wie Atemarbeit oder Meditation verwendet.

6. Kristallheilung: In der Kristallheilung werden Kristalle verwendet, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Der Heiler platziert bestimmte Kristalle auf oder um den Körper des Patienten, um die Heilung zu fördern. Jeder Kristall hat eine eigene spezifische Schwingung und kann je nach Bedarf ausgewählt werden, um Blockaden zu lösen oder Energie zu aktivieren.

7. Reiki: Reiki nutzt die Kraft der Energieübertragung, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Der Reiki-Praktizierende überträgt die Energie durch Handauflegen auf verschiedene Körperstellen des Patienten. Die Übertragung von Reiki-Energie soll die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und den Energiefluss im Körper harmonisieren. Reiki ist eine Form des Handauflegens. Es gibt verschiedene Heilmethoden, die Reiki ähneln, doch andere Ansätze verfolgen.

8. Zauberpilze: Zauberpilze werden von schamanischen Heilern verwendet, um die spirituelle Entwicklung und Heilung zu fördern. Sie können zur Veränderung des Bewusstseinszustands und zur Steigerung der Wahrnehmung verwendet werden. Die Wirkung von Zauberpilzen ist ebenfalls stark psychoaktiv und kann dazu beitragen, tief verwurzelte Blockaden im Unterbewusstsein zu lösen.

Diese Heilmethoden sind nur eine kleine Auswahl aus der Vielzahl von schamanischen und geistigen Heilmethoden, die es gibt. Sie können allein oder in Kombination angewendet werden, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Jeder Heiler hat seine eigenen Techniken und Ansätze, die auf seinen Erfahrungen und seinem Wissen basieren. Wenn Du dich für eine dieser Methoden interessierst, solltest Du immer mit einem erfahrenen Schamanen oder Geistheiler arbeiten und Dich über die potenziellen Risiken und Vorteile informieren.

Schamanische und Geistheiler-Behandlungen werden sowohl bei leichten als auch schweren Erkrankungen durchgeführt. Oft wenden sich verzweifelte Menschen an Schamanen und Geistheiler, weil sie von der Schulmedizin aufgegeben wurden oder weil sie das Vertrauen in die Schulmedizin verloren haben, da diese oft keine zufriedenstellende Behandlung anbieten kann, wie beispielsweise bei chronischen Krankheiten. Spirituelle Menschen, die fest in ihrem Glauben stehen, wenden sich oft direkt an Geistheiler und Schamanen. Es ist wichtig zu beachten, dass auch Schamanen und Geistheiler keine Heilung garantieren können.

Es gibt weltweit viele Schamanen und Geistheiler, die ihre Hilfe anbieten. Auch Heiler sind Menschen wie Du und ich. Deshalb ist es wichtig, dass die Chemie zwischen Therapeut und Patient stimmt. Besonders im Bereich der spirituellen Heilkunst kann der Heiler tiefe Einblicke in das Seelenleben des Patienten erhalten, die weit über das Vorstellbare hinausgehen können. Deshalb passt nicht jeder Therapeut zu jedem Patienten. Auch passt nicht jede Heilmethode zu jedem Patienten. Wenn Du innere Widerstände spürst, bist Du für den jeweiligen Heiler oder die Heilmethode womöglich nicht offen. Das kann sich auf die Erfolgsaussichten auswirken. Suche am besten ein Beratungsgespräch und achte auf dein Gefühl. Nachfolgend möchte ich Dir einige bekannte Heiler nennen, um Dir einen Anhaltspunkt für deine eigene Recherche zu geben.

1. Birgit Fischer[115]: Birgit Fischer ist eine deutsche Heilpraktikerin und spirituelle Lehrerin, die sich auf energetische Heilung, Klangtherapie und andere Techniken spezialisiert hat. Sie bietet Einzelsitzungen und Ausbildungen an, in denen sie ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weitergibt. Zu ihren Methoden gehören unter anderem die Arbeit mit Klangschalen, Reiki und Trancereisen. Fischer hilft Men-

schen dabei, Blockaden und negative Muster aufzulösen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ihr Ziel ist es, ihren Klienten zu mehr Bewusstsein, Selbstliebe und spirituellem Wachstum zu verhelfen. https://powersoul.at/

2. Joven Murayari[116]: Joven Sacharuna Murayari ist ein Schamane aus Peru, der seine spirituelle Ausbildung als Heiler im Alter von 12 Jahren begann. Er arbeitet mit verschiedenen Heilpflanzen, darunter Ayahuasca, einem starken pflanzlichen Heilmittel, das von vielen indigenen Kulturen in Südamerika verwendet wird. In seinen Zeremonien führt er die Teilnehmer durch die Erfahrung des Ayahuasca, um ihnen zu helfen, tiefe innere Heilung und spirituelles Wachstum zu erfahren. Während seiner Zeremonien schafft Joven eine sichere und unterstützende Umgebung für die Teilnehmer, um ihre Erfahrungen zu machen. Er nutzt traditionelle schamanische Techniken wie Gesänge, Räucherungen und Reinigungsrituale, um den Raum zu heiligen und eine starke Verbindung zu den spirituellen Kräften herzustellen. https://www.ayaruna-camp.com/de/

3. Reiner Feistle[117]: Reiner Feistle ist ein bekannter schamanischer Heiler, Seminarleiter und Autor. Er praktiziert seit über 30 Jahren in Deutschland und anderen europäischen Ländern und verbindet in seiner Arbeit traditionelle schamanische Techniken mit modernen psychologischen Methoden.In seinen Sitzungen und Workshops arbeitet Feistle mit verschiedenen schamanischen Methoden wie Trance, Trommeln, Räucherungen und Visualisierungen. Er sieht sich als Vermittler zwischen der geistigen Welt und der physischen Welt und möchte den Menschen helfen, ihre innere Balance und Heilung zu finden. Eine typische Sitzung umfasst ein Vorgespräch, um individuellen Probleme und Bedürfnisse zu klären. Anschließend führt er die Teilnehmer in eine schamanische Trance, in der sie eine Reise zu den eigenen inneren Kräften unternehmen können. Dabei kann es zu spirituellen Erfahrungen, Erkenntnissen und Heilungen kommen. https://www.all-stern-shop.com/

4. Sandra Ingerman[118]: Sandra ist eine Schamanin aus den USA und eine führende Persönlichkeit in der schamanischen Gemeinschaft. Sie bietet Ausbildungen, Kurse und Workshops an, in denen sie ihre schamanischen Techniken vermittelt,

um Menschen dabei zu helfen, sich mit der geistigen Welt zu verbinden und körperliche und emotionale Heilung zu erreichen. Eines ihrer Schwerpunkte ist die Seelenrückholung, bei der sie Klienten unterstützt, verlorene oder gestohlene Seelenanteile zurückzuholen, die durch traumatische Erfahrungen oder unverarbeitete Emotionen verloren gegangen sind. Sie verwendet auch Techniken der Energiemedizin, wie zum Beispiel die Arbeit mit dem Energiekörper, um Blockaden und Disharmonien zu lösen und das Energiesystem des Klienten in Balance zu bringen. In ihren schamanischen Reisen führt sie die Klienten in einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem sie Zugang zu höheren Ebenen der Realität erhalten und dadurch Heilung und Transformation erfahren können.
https://www.sandraingerman.com/

Schamanen können bei ihren Heilsitzungen bestimmte Pflanzen und Pflanzenextrakte zu medizinischen oder spirituellen Zwecken einsetzen. Einige dieser Pflanzen enthalten psychoaktive Substanzen, die dazu beitragen können, in einen tranceähnlichen Zustand zu gelangen. Beispiele für Pflanzenmedizin, die zur Erreichung von Trancezuständen eingesetzt werden können, sind Ayahuasca, Peyote, San Pedro, Iboga und Psilocybin-Pilze. Diese Pflanzen enthalten psychoaktive Substanzen wie DMT, Mescaline, Ibogain und Psilocybin, die das Bewusstsein verändern und zu tiefen spirituellen Erfahrungen führen können.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Gebrauch von Pflanzenmedizin in vielen Ländern illegal ist und nicht ohne Risiko ist, insbesondere wenn sie nicht von erfahrenen und qualifizierten Praktikern verwendet werden. Die Verwendung bestimmter Heilpflanzen wird in vielen Ländern unterdrückt, während andere Länder lockerere Regeln im Umgang mit Heilpflanzen vorschreiben. Doch es zeichnet sich mittlerweile ab, dass die strengen Gesetze nach und nach fallen könnten, was man an den aktuellen Diskussionen um die ebenfalls psychoaktive Pflanze Cannabis beobachten kann. Cannabis wurde bereits in einigen Ländern legalisiert. Weitere Länder wollen folgen. Aufgrund der Rechtslage weisen Schamanen idR. nicht öffentlich darauf hin, wenn sie psychedelische Substanzen verwenden.

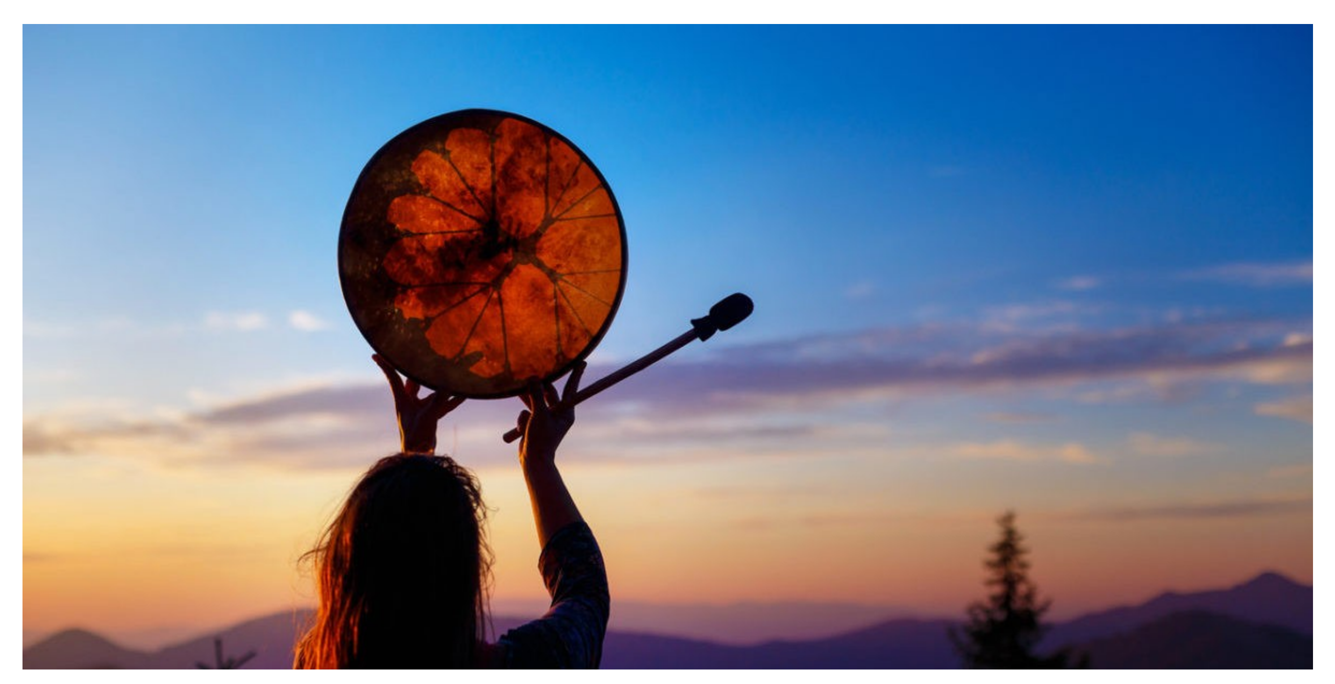


Abbildung 9: Schamanismus, Quelle: https://blog.mindvalley.com/de/schamanische-heilkunst/

4.9.2 Filmempfehlungen

Viele Menschen haben sich noch nie mit dem Thema Schamanismus befasst. Daher möchte ich Dir einige Filme empfehlen, die sich diesem Thema angenommen haben und Schamanen bei ihrer Arbeit begleiten durften:

1. "Aya - Awakenings" (2013) zeigt das Erleben des Ayahuasca-Rauschs in einer nie zuvor dagewesenen Detailtiefe[119]. Der Film enthält Interviews mit Heilern, traditionelle Lieder und Fotos und vermittelt ein Verständnis für die Geschichte des Amazonas-Schamanismus. Er dokumentiert die globale Wiederbelebung des Schamanismus, die in den peruanischen Dschungeln begann und die Welt umarmt.

2. "Ayahuasca: Vine of the Soul" (2013) ist eine Dokumentation über die Verwendung der psychoaktiven Pflanze Ayahuasca in schamanischen Zeremonien im Amazonasgebiet[120]. Der Film zeigt verschiedene Aspekte der Ayahuasca-Kultur, einschließlich der Geschichte und Herkunft der Pflanze, der Verwendung von Ayahuasca in der Heilung und spirituellen Praxis, sowie persönlicher Geschichten von Menschen, die die Pflanze erlebt haben. Der Film untersucht auch die

wissenschaftliche Forschung hinter der Ayahuasca und diskutiert die ethischen Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer Verwendung.

3. "DMT - Das Molekül des Bewusstseins" (2010) zeigt die Forschung des Wissenschaftlers Dr. Rick Strassman über DMT (Dimethyltryptamin)[121]. DMT ist eine halluzinogene Substanz, die im menschlichen Körper und in zahlreichen Pflanzen vorkommt und mit intensiven spirituellen Erfahrungen in Verbindung gebracht wird. Der Film bietet Einblicke in Strassmans Experimente und befragt Experten, um die Bedeutung von DMT und die möglichen Auswirkungen auf das menschliche Bewusstsein zu erforschen.

4. "Schamanen im Blinden Land" (2017) ist ein Film über magisches Heilen in einer abgelegenen Region Nordwest-Nepals, der die grundlegenden Züge einer örtlichen religiösen Praxis verfolgt, wie sie für die große innerasiatische Tradition des Schamanismus charakteristisch ist[122]. Der erste Teil des dreieinhalbstündigen Filmepos verfolgt die vielfältigen Rituale, welche die Schamanen der nördlichen Magar anberaumen, um ihren Patienten zu helfen. Im zweiten Teil konzentriert sich der Film auf die Weitergabe schamanischen Wissens von Meister auf Schüler und die Initiationszeremonie.

5. "Unterwegs in die nächste Dimension" (2009) zeigt Clemens Kuby, der um die Welt reist, um Phänomene wie Alchimisten, Geistheiler und Schamanen zu beobachten und zu filmen[123]. Er entdeckt unfassbare Kräfte und Möglichkeiten und verknüpft das Unerklärliche mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung. Der Film zeigt außergewöhnliche Heilmethoden und -traditionen in verschiedenen Ländern und half einigen Zuschauern sogar bei der spirituellen Heilung ihrer Krankheiten.

Wenn Du schamanische Praktiken in Deinen Alltag integrieren möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Schamanische Rituale sind oft sehr komplex und erfordern viel Vorbereitung und Erfahrung. Es gibt jedoch auch einige Praktiken, die Du zu Hause einfach und ohne Vorbereitung durchführen kannst.

Eine einfache Möglichkeit, schamanische Praktiken in Deinen Alltag zu integrieren, ist eine tägliche Meditation, bei der Du dich auf die Reinigung und Energetisierung deiner Chakras konzentrierst, ein bestimmtes Anliegen behandelst oder einfach nur zur Ruhe kommst. Indem Du Deine Gedanken beruhigst und Deinen Geist entspannst, kannst Du in Kontakt mit Deinem Inneren treten und eine Verbindung zur spirituellen Welt herstellen. Du kannst dazu auch einen ruhigen Platz in der Natur aufsuchen. Du kannst auch entspannende Musik wie Wiener Klassik, Braintunes und Obertonmusik anhören, die Du auf Online-Portalen wie YouTube und Odysee findest. Diese Art von Musik hilft Dir deinen Geist zu beruhigen. Vermeide negative und aggressive Musik.

Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von Räucherwerk, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und eine Verbindung zur spirituellen Welt herzustellen. Bestimmte Räucherstoffe wie Salbei, Zedernholz oder Sandelholz werden in vielen schamanischen Traditionen verwendet und können helfen, negative Energien abzubauen und eine heilende Atmosphäre zu schaffen.

Eine einfache schamanische Praxis, die Du zu Hause ausführen kannst, ist auch das Schamanische Reisen. Hierbei handelt es sich um eine Art geführte Meditation, bei der Du in eine Trance versetzt wirst und in die spirituelle Welt reist. Während der Reise kannst Du Antworten auf Fragen suchen oder um Heilung bitten. Es gibt viele geführte Meditationen, die Du auf YouTube finden kannst.

Eine weitere Praktik, die Du zu Hause ausprobieren kannst, ist das Krafttierorakel. Hierbei handelt es sich um eine Technik, bei der Du durch Meditation oder Träume Kontakt zu einem Tier aufnimmst, das als Führer und Beschützer dient. Das Krafttier kann Dir helfen, Antworten auf Fragen zu finden oder Dich auf Deinem spirituellen Weg zu unterstützen.

Wenn Du dich für schamanische Praktiken interessierst, gibt es viele Bücher und Online-Ressourcen, die Dir dabei helfen können, mehr darüber zu erfahren und sie in Deinen Alltag zu integrieren. Es ist jedoch wichtig, Dich immer gut zu informieren und sicherzustellen, dass Du die Praktiken verantwortungsvoll und mit Respekt ausführst.

4.9.3 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

Die wissenschaftliche Evidenz für schamanische und Geistheiler-Praktiken und Rituale ist umstritten und es gibt keine einheitliche Meinung darüber, ob sie funktionieren oder nicht. Einige Studien haben jedoch positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Patienten gezeigt. Werfen wir einen Blick auf einige interessante Arbeiten:

1. "The Relaxation Response", veröffentlicht beim Verlag William Morrow & Company (1975)[124]

Im Buch "The Relaxation Response" aus dem Jahr 1975 untersuchte Dr. Herbert Benson von der Harvard University die Auswirkungen von Meditation auf den Körper. Er fand heraus, dass regelmäßige Meditationstechniken wie das Wiederholen eines Wortes oder Mantras zu einem Zustand tiefer Entspannung führen und den Körper auf vielfältige Weise positiv beeinflussen können. Diese Auswirkungen umfassen eine Verringerung von Stress, Angst und Bluthochdruck sowie eine Verbesserung der Schlafqualität und des Wohlbefindens. Die Studie trug dazu bei, die wissenschaftliche Basis für die Verwendung von Meditation als therapeutisches Instrument zu etablieren.

2. "UCSF-Studie über die spontane Remission von Krebs" (kein spezifischer Studienname), veröffentlicht an der University of California (1993)[125]

Eine Studie, die eine spontane Remission beobachtete, war eine Fallstudie an der University of California in San Francisco, die 1993 veröffentlicht wurde. Der Patient hatte eine fortgeschrittene Form von Non-Hodgkin-Lymphom, aber nach einer speziellen meditativen und spirituellen Praxis zeigte er eine plötzliche Remission des Krebses. Die Wissenschaftler dokumentierten den Verlauf des Patienten und untersuchten, welche Rolle der Geist bei der Heilung spielen könnte. Die Studie wurde in dem Buch "The Healing Power of the Mind" von Dr. E. Richard Gevirtz und Dr. Daniel G. Benor beschrieben.

3. "Die Spontanremission-Studie" (kein spezifischer Studienname), veröffentlicht in Southern Medical Journal (1976)[126]

Eine ähnliche Studie, die eine Spontanheilung live beobachtet und dokumentiert hat, ist die Fallstudie von Dr. William Nolen, die im Jahr 1976 in der Zeitschrift "Southern Medical Journal" veröffentlicht wurde. In dieser Studie wurde der Fall eines Patienten mit metastasierendem Lungenkrebs beschrieben, der plötzlich eine Spontanheilung erlebte, nachdem er sich einer religiösen Erfahrung unterzogen hatte. Die Autoren der Studie dokumentierten den Verlauf des Patienten und untersuchten die möglichen Faktoren, die zur Heilung beigetragen haben könnten, wie z.B. die Veränderung seiner mentalen Einstellung oder die Aktivierung seines Immunsystems.

4. "Dab the AIDS Bear Project: A Case Report of the Spontaneous Remission of HIV/AIDS", veröffentlicht in Journal of the Association of Nurses in AIDS Care (1995)[127]

Eine weitere Studie, die eine Spontanheilung untersucht hat, ist die "Dab the AIDS Bear Project" Studie aus dem Jahr 1995, bei der es um eine spontane Remission des HIV-Virus bei einem jungen Mann ging. Der Fall wurde von der AIDS-Aktivistin Elizabeth Glaser dokumentiert, nachdem sie von einem Bären namens "Dab" erfahren hatte, der von einem jungen HIV-positiven Mann als Trostgeschenk erhalten wurde. Die Studie wurde von Dr. Wayne Jonas, dem damaligen Direktor des Office of Alternative Medicine (OAM), in Zusammenarbeit mit Dr. Jon Kaiser durchgeführt.

5. "Well-being, problematic alcohol consumption and acute subjective drug effects in past-year ayahuasca users: A large, international, self-selecting online survey", veröffentlicht im Journal Scientific Reports (2017)[128]

Die Forscher dieser Studie untersuchten das Wohlbefinden, das problematische Alkoholkonsumverhalten und die akuten subjektiven Wirkungen von Ayahuasca bei 96.901 Teilnehmern, die an einer globalen Online-Umfrage im Jahr 2015 und 2016 teilgenommen hatten. Die Ergebnisse zeigten, dass Ayahuasca-Nutzer ein höheres Wohlbefinden berichteten als andere Teilnehmer, die entweder klassische Psychedelika oder

nicht-psychedelische Drogen verwendeten. Darüber hinaus berichteten Ayahuasca-Nutzer von weniger problematischem Alkoholkonsum als klassische Psychedelika-Nutzer. Die Studie zeigt, dass Ayahuasca möglicherweise positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat und als mögliche Therapieoption für problematischen Alkoholkonsum in Betracht gezogen werden kann.

6. "Spontaneous Remission Project", veröffentlicht in "Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds" von Kelly Turner (2015)[129]

Turner sammelte Daten von über 1.000 Fällen von scheinbar unerklärlichen Spontanremissionen von Krebs und analysierte, was diese Menschen gemeinsam hatten. Sie identifizierte neun gemeinsame Faktoren, die zur Spontanremission beitragen könnten, wie z. B. die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, eine tiefe spirituelle Praxis oder die Veränderung des Lebensstils. Turner betonte auch die Bedeutung der Patienten-Empowerment und der Eigenverantwortung bei der Heilung. Die Studie hat dazu beigetragen, das Interesse an der Spontanheilung und der Rolle von Lebensstil, Spiritualität und emotionaler Gesundheit bei der Krebsheilung zu erhöhen.

7. "A randomized double-blind study of the effect of distant healing in a population with advanced AIDS. Report of a small scale study ", veröffentlicht in Western Journal of Medicine (1998)[130]

Die Studie von Elisabeth Targ und Kollegen untersuchte die Auswirkungen von Fernheilung auf Patienten mit fortgeschrittenem AIDS. Es wurden 40 Patienten in die Studie aufgenommen, von denen 20 eine Fernheilung und 20 eine Scheinheilung erhielten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Patienten in der Fernheilungsgruppe signifikant weniger Krankheitssymptome hatten und eine bessere Lebensqualität und emotionale Gesundheit aufwiesen als die Scheinheilungsgruppe. Die Studie stieß auf kontroverse Reaktionen in der wissenschaftlichen Gemeinschaft, aber sie gilt als wichtiger Beitrag zur Erforschung der Fernheilung und deren möglichen Einfluss auf die Gesundheit.

Die gezeigten Studien zeigen sehr spannende und interessante Ergebnisse. Allerdings gibt es auch viele kritische Stimmen, die behaupten, dass solche Studien methodische

Fehler aufweisen oder dass die Ergebnisse auf Placebo-Effekte zurückzuführen sind. In der Tat ist es schwierig, die Wirksamkeit von schamanischen und Geistheiler-Praktiken und Ritualen wissenschaftlich zu belegen, da sie oft auf subjektiven Erfahrungen und individuellen Wahrnehmungen basieren.

Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass es Berichte über Todesfälle im Zusammenhang mit Ayahuasca und anderen Substanzen gibt, auch wenn diese selten sind[131]. Einige Todesfälle wurden durch Verunreinigungen im Ayahuasca-Präparat verursacht, während andere auf unerwartete gesundheitliche Komplikationen zurückzuführen waren, die durch den Konsum von Ayahuasca ausgelöst worden sein könnten, was auf Betrüger hindeutet, die ihre Kunden einfach mit der gewünschten Substanz versorgen, ohne zu wissen, was sie tun.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass es auch in Mitteleuropa und generell überall auf der Welt viele verschiedene psychoaktive Substanzen, wie psilocybinhaltige Pilze und Peyote-Kakteen gibt. Es ist nicht notwendig, tausende Kilometer weit in fremde Länder zu reisen, um eine psychedelische Erfahrung zu machen.

Es ist wichtig zu betonen, dass wissenschaftliche Evidenz nicht immer notwendig ist, um den Nutzen solcher Praktiken und Rituale zu erkennen. Viele Menschen berichten von positiven Erfahrungen und Veränderungen durch schamanische und Geistheiler-Praktiken, unabhängig davon, ob es dafür eine wissenschaftliche Erklärung gibt oder nicht. Doch das wissenschaftliche Interesse an diesen Phänomenen steigt stetig an und auch die Messmethoden entwickeln sich fortwährend weiter, sodass immer mehr Phänomene gemessen werden können.

4.9.4 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Schamanismus und die Reise in die Welt der Geister" von Sandra Ingerman - ist ein praktisches Handbuch für Schamanen und alle, die sich für Schamanismus interessieren, denn es bietet eine gute Einführung in die schamanische Praxis und Techniken wie Träume, Visionen, Reisen in die spirituelle Welt und die Arbeit mit Krafttieren[132].

2. "Spiritual Healing: Scientific Validation of a Healing Revolution" von Daniel J. Benor - bietet eine umfassende Überprüfung der wissenschaftlichen Forschung zu Geistheilung und untersucht die Wirksamkeit verschiedener Heilungstechniken wie Fernheilung und Energiearbeit[133].

3. "The Cosmic Serpent: DNA and the Origins of Knowledge" von Jeremy Narby - untersucht die Verbindung zwischen Schamanismus, indigener Weisheit und moderner Wissenschaft. Der Autor verfolgt die These, dass Schamanen durch ihre Erfahrungen mit Pflanzenheilmitteln und spirituellen Praktiken tiefes Wissen über die Natur und den Kosmos erlangen[134].

4. "The Healing Power of the Mind" von E. Richard Gevirtz und Daniel G. Benor - In diesem Buch werden verschiedene Aspekte der Geistheilung untersucht, einschließlich der Rolle von Meditation, Gebet und Visualisierung bei der Heilung von Krankheiten[135].

5. "The Way of the Shaman" von Michael Harner - Dieses Buch gilt als klassische Einführung in den Schamanismus und bietet einen praktischen Ansatz zur Erforschung dieser alten Heilungstradition[136].

Es gibt noch viele weitere großartige Bücher und Ressourcen zum Thema Schamanismus und Geistheilung, die es sich lohnt zu erkunden. Vielleicht gibt es auch in deiner Nähe einen erfahrenen Geistheiler oder Schamanen, dem Du vertrauen kannst. Spüre bewusst hin und gleiche dein Gefühl mit deinem gesunden Menschenverstand ab.

Bedenke, dass in allen Bereichen des Lebens schwarze Schafe umherstreifen können. Die spirituelle Szene ist davon keinesfalls ausgenommen. Ein bekanntes Beispiel ist João Teixeira de Faria, auch bekannt als John of God[137]. Er ist ein brasilianischer Heiler und Medium, der behauptet, tausende von Menschen von schweren Krankheiten geheilt zu haben. Er wurde im Jahr 2018 zu einer Haftstrafe von insgesamt 63 Jahren verurteilt, nachdem er wegen Geldwäsche, sexuellem Missbrauch in mehr als 40 Fällen und anderen Verbrechen angeklagt und verurteilt wurde. Weitere Fälle sollen noch ver-

handelt werden. Es wird vermutet, dass es noch viele weitere Opfer gibt, die aus Angst vor Vergeltung oder Scham nicht an die Öffentlichkeit gegangen sind.

Der Schamanentourismus, bei dem Menschen in fremde Länder reisen, um sich von vermeintlichen Schamanen mit psychoaktiven Substanzen behandeln zu lassen, birgt einige Probleme. Zum einen besteht die Gefahr, dass diese Substanzen gesundheitliche Risiken mit sich bringen und zu unvorhersehbaren Nebenwirkungen führen können. Zum anderen können sich Touristen aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse oder fehlender kultureller Sensibilität nicht immer sicher sein, ob sie es tatsächlich mit authentischen Schamanen zu tun haben oder ob sie in die Hände von Betrügern geraten sind. Außerdem kann der Schamanentourismus auch zu einer Kommerzialisierung und Entfremdung der schamanischen Praktiken führen, da sie für den Tourismusmarkt angepasst und verändert werden können. Wenn Touristen für ihre Erfahrungen bezahlen, kann dies auch dazu führen, dass die schamanischen Gemeinschaften gezwungen sind, ihre Praktiken zu kommerzialisieren und sich von der ursprünglichen Bedeutung und dem Zweck dieser Praktiken zu entfernen.

4.10 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

4.10.1 Einleitung

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das auf einer jahrtausendealten Philosophie und Praxis basiert. Die TCM umfasst verschiedene Heilmethoden wie Akupunktur, Kräutermedizin, Tuina-Massage und Qi Gong-Übungen. Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die sich hauptsächlich auf körperliche Symptome konzentriert, sieht die TCM den Körper als Teil eines umfassenden energetischen Systems. Im folgenden Kapitel werden wir uns auf die philosophischen Grundlagen der TCM konzentrieren, einschließlich des Konzepts von Yin und Yang, der Fünf-Elemente-Lehre und des Qi-Flusses.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine medizinische Praxis, die sich auf eine umfassende Betrachtung des Körpers und seiner Funktionsweise ausrichtet. Die

Philosophie der TCM baut auf einer Reihe von Konzepten und Prinzipien auf, die sich aus der chinesischen Kultur und Philosophie ableiten lassen.

Ein grundlegendes Konzept der TCM ist das Yin-Yang-Prinzip, das auf der Vorstellung basiert, dass alle Dinge im Universum aus zwei gegenüberliegenden, aber miteinander verbundenen und einander ergänzenden Kräften bestehen: Yin und Yang. Yin wird als dunkel, weiblich, kalt, passiv und still betrachtet, während Yang als hell, männlich, heiß, aktiv und laut gilt. In der TCM wird davon ausgegangen, dass ein Ungleichgewicht zwischen diesen Kräften Krankheit verursachen kann, und dass das Ziel der Behandlung darin besteht, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederherzustellen.

Ein weiteres Konzept der TCM ist die Vorstellung von Qi, einer Energie, die durch den Körper fließt und alle Funktionen im Körper beeinflusst. Qi wird als lebensspendende Energie betrachtet, die durch spezifische Kanäle im Körper fließt, die als Meridiane bezeichnet werden. Ein Ungleichgewicht im Qi-Fluss kann zu Krankheit führen, und die TCM setzt eine Vielzahl von Techniken ein, um den Qi-Fluss zu harmonisieren und wiederherzustellen.

Ein weiteres Konzept der TCM ist die Vorstellung von den fünf Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Element ist mit bestimmten Organen und Körperbereichen verbunden und wird als Teil eines Zyklus betrachtet, der das natürliche Gleichgewicht im Körper aufrechterhält. Auch hier kann ein Ungleichgewicht zwischen den Elementen zu Krankheit führen, und die TCM setzt spezifische Techniken ein, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die TCM betrachtet den Körper als Teil eines größeren Systems, das eng mit der Umwelt und den Jahreszeiten verbunden ist. Das Ziel der Behandlung besteht darin, das Gleichgewicht zwischen dem Körper und seiner Umwelt zu erhalten oder wiederherzustellen. Daher spielt auch die Ernährung und der Lebensstil eine wichtige Rolle in der TCM.

Ein weiteres wichtiger Aspekt der TCM ist die Betrachtung des Körpers als Ganzes. Körper, Geist und Seele werden als eine Einheit betrachtet und die TCM sieht die Ge-

sundheit des Körpers als untrennbar mit der Gesundheit des Geistes und der Seele verbunden. Auch hier setzt die TCM spezifische Techniken wie zum Beispiel Akupunktur, Kräutermedizin oder Qigong ein, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Philosophie der TCM auf einer tiefgreifenden Betrachtung des Körpers und seiner Verbindung zur Umwelt und der Natur basiert. Die TCM betrachtet den Körper als eine untrennbare Einheit aus Geist, Körper und Seele, die durch den Fluss von Qi zusammengehalten wird. Diese Betrachtungsweise und die damit verbundene holistische Herangehensweise ermöglichen es der TCM, die Gesundheit eines Menschen auf allen Ebenen zu behandeln und eine ganzheitliche Heilung zu fördern. Im nächsten Kapitel werden wir uns mit den wichtigsten Konzepten der TCM befassen, darunter Yin und Yang, die Fünf-Elemente-Theorie und die Meridianlehre, um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie die TCM Krankheiten diagnostiziert und behandelt.

Die Diagnose in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und bezieht sowohl den physischen als auch den emotionalen Zustand des Patienten mit ein. Es gibt verschiedene Grundlagen für die Diagnostik in der TCM, darunter die Konzepte von Yin und Yang, den Fünf Elementen, den Meridianen und dem Chi.

Yin und Yang bilden ein grundlegendes Konzept in der TCM und beziehen sich auf entgegengesetzte, aber miteinander verbundene Kräfte, die den Körper und die Umwelt beeinflussen. Yin wird mit den ruhigen, kühlen, weiblichen und passiven Aspekten in Verbindung gebracht, während Yang mit den aktiven, warmen, männlichen und beweglichen Aspekten assoziiert wird. Die Balance zwischen Yin und Yang ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers.

Ein weiteres Konzept in der TCM ist das der Fünf Elemente, die Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser umfassen. Jedes Element ist mit bestimmten Organen und Körperfunktionen verbunden und hat spezifische Merkmale und Qualitäten. Die Fünf Elemente sind auch mit bestimmten Emotionen und Persönlichkeitstypen verbunden.

Die Meridiane sind Kanäle im Körper, durch die das Chi, die Lebensenergie, fließt. Es gibt 12 Hauptmeridiane und 8 Extrameridiane, die jeweils mit bestimmten Organen und Körperfunktionen verbunden sind. Der Zustand des Chi in den Meridianen kann auf Ungleichgewichte und Krankheiten im Körper hinweisen.

Die Diagnostik in der TCM umfasst auch die Beobachtung von Symptomen wie der Zunge, des Pulses und des Aussehens des Patienten. Die Zunge gibt Aufschluss über den Zustand der Organe und die Balance zwischen Yin und Yang im Körper. Der Puls wird an drei Stellen am Handgelenk gefühlt und gibt Informationen über den Zustand des Chi und der Organe im Körper. Das Aussehen des Patienten, einschließlich der Hautfarbe und -beschaffenheit, der Augen und der Haltung, kann ebenfalls Hinweise auf den Zustand des Körpers geben.

Zusammenfassend ist die Diagnostik in der TCM ein komplexer und ganzheitlicher Prozess, der verschiedene Konzepte und Techniken umfasst. Die TCM betrachtet den Körper als Teil eines größeren Systems und berücksichtigt dabei auch den emotionalen Zustand und die Umweltfaktoren des Patienten. Durch die Identifizierung von Ungleichgewichten und Störungen im Körper können gezielte Behandlungen wie Akupunktur, Kräutermedizin und Ernährungstherapie eingesetzt werden, um die Balance im Körper wiederherzustellen und die Gesundheit zu fördern.

Die Behandlung in der TCM besteht aus verschiedenen Ansätzen und kann je nach individuellem Bedarf des Patienten variieren. Im Allgemeinen geht es jedoch darum, die Balance des Körpers wiederherzustellen und die natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Eine häufige Methode der Behandlung in der TCM ist die Akupunktur. Dabei werden dünne Nadeln an spezifischen Stellen im Körper platziert, um den Fluss von Chi (Lebensenergie) durch die Meridiane (Energiebahnen) zu beeinflussen. Die Akupunktur soll Blockaden lösen und den Körper dazu anregen, sich selbst zu heilen.

Eine weitere Methode ist die Kräutermedizin. Hier werden bestimmte Pflanzen und Kräuter verwendet, um das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen und spezifische Symptome zu behandeln. Die Kräuter werden oft in Form von Tees, Tinkturen oder Tabletten eingenommen und können einzeln oder in Kombination verschrieben werden.

Zusätzlich gibt es auch die Tuina-Massage, die auf den Meridianen des Körpers basiert. Durch gezielte Massagegriffe und -techniken soll der Energiefluss im Körper harmonisiert und Blockaden gelöst werden. Die Massage wird oft in Kombination mit Akupunktur oder Kräutermedizin angewendet.

Die TCM beinhaltet auch verschiedene Bewegungsformen wie Qigong und Tai Chi. Diese Übungen sollen den Energiefluss im Körper erhöhen und die körperliche und geistige Gesundheit verbessern.

Die Behandlung in der TCM ist oft ganzheitlich und betrachtet den Körper als Einheit. Es geht nicht nur darum, die Symptome zu behandeln, sondern auch die zugrundeliegende Ursache zu identifizieren und zu behandeln. So kann die TCM bei einer Vielzahl von Erkrankungen wie Schmerzen, Asthma, Diabetes, Krebs, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und Stress eingesetzt werden.

In China wird TCM in der Regel nicht als alleinige Therapie bei schwerwiegenden Erkrankungen eingesetzt, sondern als ergänzende Therapie zur schulmedizinischen Behandlung. Die chinesische Regierung unterstützt auch die Integration von TCM in die moderne Medizin und fördert die Zusammenarbeit zwischen TCM-Praktikern und westlichen Ärzten. Es gibt jedoch auch TCM-Praktiker, die in der Anwendung von TCM-Therapien bei schweren Erkrankungen sehr erfahren sind und diese als alleinige Therapie anbieten. Diese Entscheidung wird jedoch von Fall zu Fall getroffen und hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Stadium der Erkrankung und den individuellen Bedürfnissen des Patienten ab.

Eine Möglichkeit, TCM in den Alltag zu integrieren, besteht darin, sich bewusster mit der Ernährung auseinanderzusetzen. Hierbei kannst Du dich an den fünf Elementen

der TCM orientieren und versuchen, diese in der täglichen Ernährung auszugleichen. Beispielsweise kannst Du bei einem Überschuss an Hitze-Elementen (Feuer und Erde) auf kühlende Lebensmittel wie Gurken, Wassermelonen oder Zitronen zurückgreifen.

Auch körperliche Übungen wie Qigong oder Tai Chi können in den Alltag integriert werden. Diese Übungen zielen darauf ab, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und das Chi im Körper zu harmonisieren. Es gibt viele einfache Übungen, die Du auch zuhause ausführen kannst, wie beispielsweise das Dehnen und Strecken am Morgen oder das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die eigenen Lebensumstände zu überdenken und anzupassen. Die TCM betont die Bedeutung eines ausgewogenen Lebensstils und empfiehlt, ausreichend Schlaf und Ruhephasen in den Alltag zu integrieren. Auch Stressabbau ist ein wichtiger Aspekt, um das Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten. Hier können Entspannungsübungen wie Meditation oder Yoga hilfreich sein.

Schließlich ist es auch empfehlenswert, sich mit den Meridianen und Akupressurpunkten vertraut zu machen. Durch gezieltes Drücken oder Massieren dieser Punkte kannst Du den Energiefluss im Körper positiv beeinflussen und bestimmte Beschwerden lindern. Es gibt viele Bücher und Online-Ressourcen, die einen Überblick über die Akupressurpunkte und ihre Wirkungen geben.

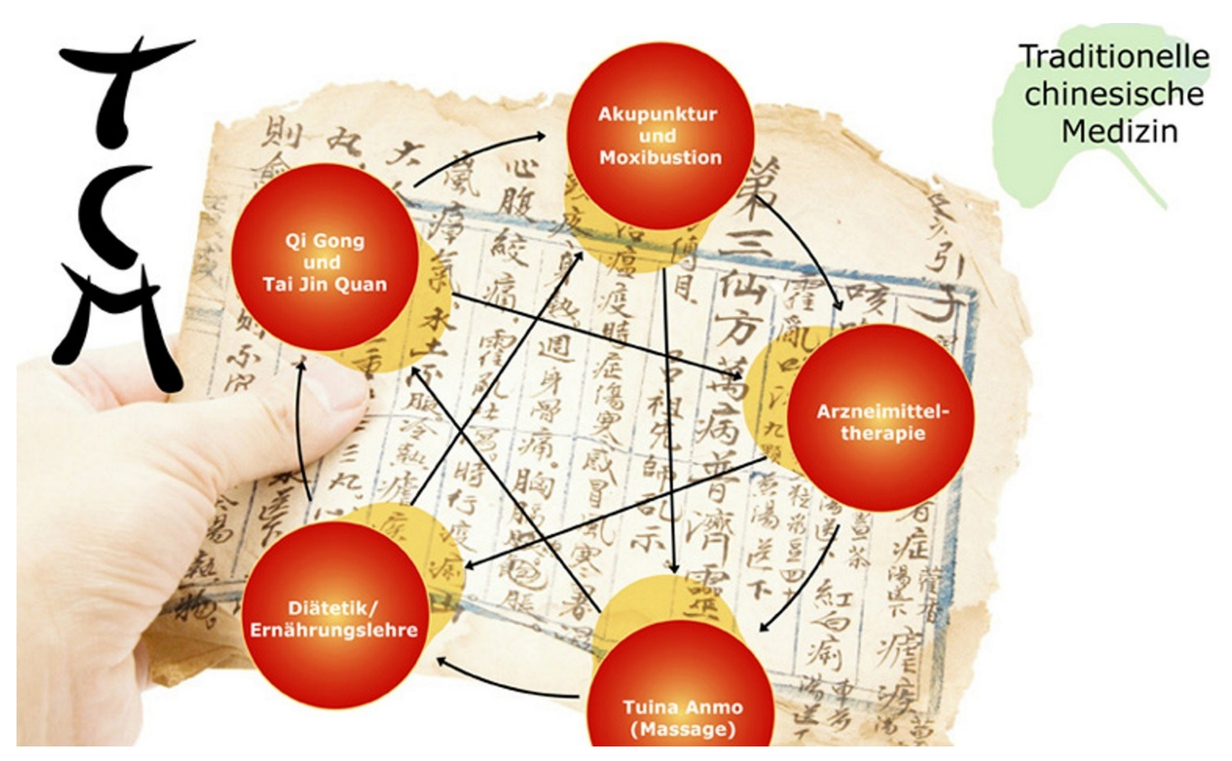


Abbildung 10: TCM, Quelle: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medizin/pwiediefuenfsaeulendertcm100.html

4.10.2 Wissenschaftliche Evidenz und Kritik

In den letzten Jahrzehnten hat es eine zunehmende Anzahl von Studien zur Wirksamkeit der TCM gegeben. Obwohl die traditionelle chinesische Medizin in vielen Teilen der Welt populär ist, wurde ihre Wirksamkeit von der westlichen Medizin oft in Frage gestellt. In den letzten Jahren haben jedoch mehrere Studien ergeben, dass einige der Methoden der TCM tatsächlich positiv auf die Gesundheit wirken können. In diesem Abschnitt werden wir uns einige dieser Studien genauer ansehen, um zu sehen, welche spezifischen Methoden der TCM von der wissenschaftlichen Gemeinschaft unterstützt werden:

1. "A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of acupuncture for the treatment of childhood persistent allergic rhinitis", veröffentlicht im Journal Pediatrics (2004)[138]

Die Studie untersucht die Wirksamkeit von Akupunktur als Behandlungsoption für Kinder mit persistierender allergischer Rhinitis. Es handelt sich um eine randomisierte,

doppelblinde und placebokontrollierte Studie, bei der die Teilnehmer entweder echte Akupunktur oder Placebo-Akupunktur erhielten. Die Ergebnisse zeigen, dass die echte Akupunktur signifikant wirksamer war als die Placebobehandlung. Die Studie legt nahe, dass Akupunktur eine potenzielle Therapieoption für Kinder mit persistierender allergischer Rhinitis darstellen könnte.

2. "A multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled trial evaluating the efficacy and safety of Huangqi Guizhi Wuwutang granule in patients with rheumatoid arthritis", veröffentlicht im Journal Medicine (Baltimore) (2019)[139]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit und Sicherheit eines chinesischen Kräuterpräparats zur Behandlung von rheumatoider Arthritis. Dazu wurde eine randomisierte, kontrollierte Studie mit 120 Patienten durchgeführt, die entweder das Kräuterpräparat oder ein Placebo über einen Zeitraum von 12 Wochen erhielten. Die Ergebnisse zeigten, dass das Kräuterpräparat signifikant wirksamer bei der Linderung von Schmerzen und Entzündungen war als das Placebo. Zudem hatte es keine signifikanten Nebenwirkungen.

3. "Chinese herbal medicine Dengzhan Shengmai capsule as adjunctive treatment for ischemic stroke: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials", veröffentlicht im Journal Complementary therapies in medicine (2018)[140]

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit und Sicherheit von Dengzhan Shenmai, einer chinesischen Kräutermedizin, bei ischämischem Schlaganfall. Es wurden 14 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 5206 Teilnehmern analysiert. Die Ergebnisse zeigten, dass die Einnahme von DZSM-Kapseln in Kombination mit konventioneller Therapie zu einer Verbesserung der neurologischen Funktion, Lebensqualität und Reduktion des Rückfallrisikos führte. Es wurden keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet. Die Studie schlussfolgert, dass weitere große und rigorose Studien erforderlich sind, um die Wirksamkeit von DZSM-Kapseln bei ischämischem Schlaganfall zu bestätigen.

4. "Herbal medicines for the prevention and treatment of Alzheimer's disease", veröffentlicht im Journal Current pharmaceutical design (2012)[141]

In dieser Studie wurde untersucht, welche Fortschritte bei der Entwicklung von Therapien gegen Alzheimer gemacht wurden und wie traditionelle pflanzliche Heilmittel bei der Prävention und Behandlung von Alzheimer eingesetzt werden können. Es wurde festgestellt, dass die gegenwärtige Strategie der Einzelmedikation bei der Anti-AD-Behandlung aufgrund der multifaktoriellen Pathologie des AD nicht effektiv ist. Pflanzliche Heilmittel können aufgrund ihrer multifunktionalen und multizielgerichteten Eigenschaften zu optimalen pharmazeutischen und nutraceutical Behandlungen entwickelt werden. Die Studie zeigt, dass weitere Forschung notwendig ist, um das Potenzial von pflanzlichen Heilmitteln bei der Vorbeugung und Behandlung von Alzheimer vollständig zu verstehen.

5. "Effect of PRM1201 Combined With Adjuvant Chemotherapy on Preventing Recurrence and Metastasis of Stage III Colon Cancer: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial", veröffentlicht im Journal Frontiers in oncology (2021)[142]

In der Studie wurde untersucht, ob das chinesische Pflanzenpräparat PRM1201 in Kombination mit Chemotherapie die Überlebenszeit und Lebensqualität von Patienten mit metastasiertem Darmkrebs verbessern kann. Die Patienten erhielten entweder die Kombination aus Chemotherapie und PRM1201 oder Chemotherapie und Placebo. Die Gruppe, die PRM1201 erhielt, hatte eine höhere krankheitsfreie Überlebensrate und eine bessere Lebensqualität. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass PRM1201 eine effektive Option in der klinischen Praxis darstellt.

6. "Efficacy and safety of Buyang Huanwu Decoction in the treatment of post-stroke depression: A systematic review and meta-analysis of 15 randomized controlled trials", veröffentlicht im Journal Frontiers in neurology (2022)[143]

In dieser Studie wurde die Wirksamkeit und Sicherheit der chinesischen Medizin Buyang Huanwu Decoction (BHD) bei der Behandlung von Depression nach einem erlitte-

nen Schlaganfall untersucht. Insgesamt wurden 15 Studien mit 1242 Patienten eingeschlossen. Die Meta-Analyse ergab, dass die Veränderung des HAMD-Scores in der BHD-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant niedriger war, und die Gesamt-Krankheitseffektivitätsrate signifikant erhöht wurde. Die neurologische Defizit-Score und die Inzidenz von Nebenwirkungen waren in der BHD-Gruppe signifikant niedriger. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass BHD sicherer und effektiver als Antidepressiva bei der Behandlung von Depression nach Schlaganfällen sein kann, aber weitere hochwertige Studien sind erforderlich, um diese Schlussfolgerung zu bestätigen.

7. "Chinese herbal medicine for treating recurrent urinary tract infections in women", veröffentlicht im Journal The Cochrane database of systematic reviews (2015)[144]

Die Studie untersucht den Einsatz von chinesischer Kräutermedizin (CHM) als Alternative zu Antibiotika bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen (UTIs) bei Frauen. Die Analyse von sieben randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) ergab, dass CHM als eigenständige Therapie oder in Kombination mit Antibiotika während der akuten Infektionsphase wirksam sein kann und das Wiederauftreten von UTIs für mindestens sechs Monate nach der Behandlung reduzieren kann. Eine speziell für wiederkehrende UTIs formulierte CHM kann effektiver sein als allgemeine Kräutermedizin für akute UTIs. Es gab jedoch nur wenige und methodisch schlechte Studien, so dass keine robusten Schlussfolgerungen gezogen werden konnten.

Es gibt eine wachsende Anzahl von Studien, die die Wirksamkeit und Sicherheit der TCM für eine Vielzahl von Erkrankungen belegen. In einigen Fällen scheint die TCM sogar genauso effektiv wie die Schulmedizin zu sein, insbesondere bei der Behandlung von Schmerzen, Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, allergischen und entzündlichen Erkrankungen und einigen neurologischen Erkrankungen. Darüber hinaus haben einige Studien gezeigt, dass die TCM in der Lage ist, die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Strahlentherapie zu lindern und den Erfolg der Behandlung zu verbessern.

Allerdings gibt es auch schwache Studien und umstrittene Ergebnisse, insbesondere im Hinblick auf die Behandlung von schweren Erkrankungen wie Krebs. Es besteht auch eine gewisse Unsicherheit hinsichtlich der Qualität und Konsistenz von TCM-Produkten, die oft aus einer Vielzahl von Kräutern und Substanzen bestehen, was die Reproduzierbarkeit von Studien beeinträchtigen kann. Zusammenfassend gibt es eine wachsende Menge an Beweisen, die die Wirksamkeit und Sicherheit der TCM stützen, jedoch ist weitere Forschung erforderlich, um die spezifischen Anwendungen und Dosierungen zu optimieren und um die Qualität und Konsistenz von TCM-Produkten zu verbessern.

4.10.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Das Buch der Chinesischen Heilkunst: Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte" von Li Wu - gibt einen umfassenden Überblick über die chinesische Medizin, ihre Prinzipien und Anwendungen[145].

2. "Diagnostik in der chinesischen Medizin" von Giovanni Maciocia - stellt die verschiedenen Methoden der Diagnose in der chinesischen Medizin vor und beschreibt, wie sie angewendet werden[146].

3. "Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin" von Georg Weidinger - gibt einen Einblick in die Philosophie und Praxis der TCM, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen[147].

4. "Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)" von Li Wu - beschreibt den Rhythmus der Organe im Körper nach der TCM und wie man ihn zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten nutzen kann[148].

5. "Heilen mit TCM: Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln. Mit Akupressur, Moxa, Schröpfen, Qigong, Meridiandehnung und 5-Elemente-Ernährung" von Julia Spenner - stellt verschiedene Methoden der TCM wie Akupressur, Moxa, Schröpfen, Qigong,

Meridiandehnung und 5-Elemente-Ernährung vor, um typische Beschwerden zu behandeln[149].

5 Unterstützende Pflanzen und Nahrungsergänzungen

5.1 Einleitung

In verschiedenen Kulturen werden unterschiedliche Heilmittel verwendet, von denen einige in Vergessenheit geraten sind, während andere dank geschicktem Marketing sehr bekannt geworden sind. Eines dieser Mittel, das in den letzten Jahren stark an Bekanntheit gewonnen hat, ist beispielsweise Astaxanthin. Es handelt sich dabei um ein starkes Antioxidans, das in der Natur nur selten vorkommt und hauptsächlich in bestimmten Algen und wildem Lachs zu finden ist. Einige behaupten sogar, es sei das stärkste Antioxidans der Welt. Der Shiitake-Pilz ist ein weiteres Beispiel für gute Vermarktung, da er in der TCM oft zur Behandlung von Krebs eingesetzt wird. Der Reishi-Pilz wird als Pilz der Unsterblichkeit bezeichnet, weil er angeblich die Langlebigkeit fördern soll.

Trotzdem dürfen wir uns von diesen Informationen nicht verleiten oder verunsichern lassen. Andere Lebensmittel wie einheimischer Brokkoli, der weniger beworben wird, enthalten ebenfalls wirkungsvolle Inhaltsstoffe und sind einfach und kostengünstig anzubauen. Aus diesem Grund habe ich eine kleine, handverlesene Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln und Heilpflanzen zusammengestellt, die in verschiedenen Einsatzbereichen bewährt und erschwinglich sind.

Es ist schwierig, eine philosophische Grundlage für die Verwendung einzelner Substanzen zu formulieren, da sie in unterschiedlichen Kontexten und Anwendungen verwendet werden. Jede Substanz hat ihre eigenen spezifischen Eigenschaften und Wirkungen auf den Körper, die sich auf unterschiedliche Weise auf die Gesundheit auswirken können.

Allerdings gibt es einige allgemeine philosophische Konzepte, die auf die Verwendung von Substanzen in der Medizin und Gesundheitspflege angewendet werden können. Eines dieser Konzepte ist die Idee der Balance und des Gleichgewichts. Viele traditio-

nelle Heilsysteme, einschließlich der TCM und Ayurveda, betonen die Bedeutung der Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele, um eine optimale Gesundheit zu erreichen.

Ein weiteres Konzept, das auf die Verwendung von Heilpflanzen und Substanzen in der Gesundheitspflege angewendet werden kann, ist die Idee der Individualisierung. Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche körperliche und geistige Bedürfnisse. Daher sollten Behandlungsansätze auf die individuellen Bedürfnisse und Umstände eines jeden Patienten zugeschnitten sein.

In Bezug auf einzelne Stoffe gibt es einige, die aufgrund ihrer spezifischen Eigenschaften und Wirkungen häufig in der Gesundheitspflege sowie in ganzheitlichen Heilmethoden eingesetzt werden. Häufig steht dabei das Entgiften des Körpers sowie die Unterstützung der Selbstheilungskräfte im Vordergrund.



Abbildung 11: Nahrungsergänzungen, Quelle: https://dgim2014.de/2020/07/17/natuerliche-nahrungsergaenzungsmittel-welche-vorteile-bringt-es/

5.2 Unterstützende Pflanzen und Nahrungsergänzungen: Eine Auswahl

Aloe Vera: Aloe Vera ist eine vielseitige Pflanze, die in der Naturheilkunde schon seit Jahrtausenden verwendet wird und auch in der modernen Medizin immer mehr Beachtung findet. Sie hat zahlreiche positive Eigenschaften für den Körper und kann bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden. Aloe Vera enthält viele Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme, die für den Körper wichtig sind und ihm helfen können, sich zu regenerieren und gesund zu bleiben. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und immunstimulierend und kann daher bei vielen Beschwerden wie Hautproblemen, Sonnenbrand, Entzündungen und Infektionen eingesetzt werden. Auch bei Verdauungsproblemen, Magen-Darm-Beschwerden und zur Stärkung des Immunsystems (unter der Annahme, dass dieses existiert) kann Aloe Vera hilfreich sein. Insgesamt ist Aloe Vera eine wertvolle Ergänzung für jede Hausapotheke und kann bei Bedarf vielseitig eingesetzt werden. Am besten stellst Du dir eine echte Aloe in dein Wohnzimmer. Aloe Vera Pflanzen entwickeln große Blätter mit reichlich Aloe vera Gel. Die Pflanze ist pflegeleicht und schenkt Dir neben dem Gel auch frische Luft. Aloepflanzen haben die Fähigkeit, die Luftqualität in Innenräumen zu verbessern, indem sie Schadstoffe aus der Luft filtern. Sie sind in der Lage, Formaldehyd, Benzol, Xylol und Toluol, die oft in Möbeln, Teppichen, Farben und Reinigungsmitteln vorkommen, aus der Luft zu entfernen. Wenn Du schon beim Gärtner bist, lass Dich über weitere nützliche Zimmerpflanzen beraten und nimm so viele mit, wie Du willst, je mehr desto gesünder[150].

Brennnessel: Brennnesseln sind eine Pflanzengattung, die in der Volksmedizin seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt wird. Die Pflanze ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthält auch wichtige Phytonährstoffe wie Flavonoide und Carotinoide. Außerdem zählt die Brennnessel zu den siliziumreichsten Lebensmitteln überhaupt. So enthalten 100g Brennnesseln etwa 500mg Silizum, das wichtig für Haut, Haare, Nägel und Knochen ist. Brennnesseln haben entzündungshemmende Eigenschaften, was sie zu einem wertvollen Mittel bei der Behand-

lung von Entzündungen wie Arthritis macht. Darüber hinaus haben sie eine harntreibende Wirkung, die bei der Behandlung von Harnwegsinfektionen helfen kann. Brennnesseln können auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, da sie eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Insbesondere sind sie reich an Eisen, Magnesium und Calcium. Eisen ist wichtig für die Produktion von roten Blutkörperchen, Magnesium hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und Calcium ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Ein weiterer Vorteil von Brennnesseln ist ihre Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems. Die in Brennnesseln enthaltenen Flavonoide haben antioxidative Eigenschaften, die dazu beitragen können, Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen zu reduzieren. Brennnesseln können auch bei der Unterstützung der Hautgesundheit helfen, da sie entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften haben. Dies kann bei der Behandlung von Hautausschlägen und Ekzemen helfen. Insgesamt bieten Brennnesseln eine breite Palette von gesundheitlichen Vorteilen, sowohl bei medizinischer Anwendung als auch als Nahrungsergänzungsmittel. Beachte beim Gebrauch von Brennnesseln jedoch die harntreibende Wirkung, die den Wasserhaushalt des Körpers negativ beeinflussen kann. Achte also darauf, dass Du genug trinkst und Dich nicht nur von Brennnesselspinat und -tee ernährst. Übrigens sind auch die Samen essbar[151].

Brokkoli: Brokkoli ist eine Gemüsesorte, die für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Einer der wichtigsten Wirkstoffe in Brokkoli ist Sulforaphan, ein schwefelhaltiges Molekül, das als eines der vielversprechendsten natürlichen Mittel zur Krebsbekämpfung gilt. Sulforaphan kann das Wachstum von Krebszellen hemmen, indem es die Aktivierung von Enzymen fördert, die für die Entgiftung und Beseitigung von krebserregenden Stoffen im Körper verantwortlich sind. Darüber hinaus hat Sulforaphan auch eine verjüngende Wirkung auf die Haut und kann helfen, das Haarwachstum zu fördern. Es ist auch ein starkes Antioxidans, das dazu beitragen kann, den Körper vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Besonders Brokkolisprossen sind eine wahre Nährstoffbombe, da sie eine höhere Konzentration von Sulforaphan und anderen wichtigen Nährstoffen enthalten als reife Brokkoliröschen. Neben Sulforaphan enthält Brokkoli auch andere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe und Kalzium, die für die Gesundheit von großem Nutzen sind. So kann Vitamin C die Im-

munfunktion stärken und die Kollagenproduktion fördern, was für die Hautgesundheit wichtig ist. Vitamin K wiederum ist wichtig für die Knochengesundheit und unterstützt die Blutgerinnung. Aufgrund seiner vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften wird Brokkoli häufig in einer gesunden Ernährung empfohlen. Sulforaphan kann auch als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform eingenommen werden, um von seinen Vorteilen zu profitieren. Es ist wichtig zu beachten, dass Sulforaphan hitzeempfindlich ist. Deshalb solltest Du Brokkoli roh essen. Es ist auch wichtig, dass Du ihn beim Verzehr gut kaust oder vor dem Essen kleinschneidest, damit sich der Stoff im Brokkoli ausbilden kann[152].

Cannabis: Cannabis ist eine Pflanze, die weltweit bekannt ist und für ihre medizinischen Eigenschaften geschätzt wird. Sie enthält über 100 verschiedene Wirkstoffe, die als Cannabinoide bezeichnet werden. Einer der bekanntesten Wirkstoffe ist THC, das psychoaktive Eigenschaften hat und für den Rauschzustand verantwortlich ist. Ein weiterer wichtiger Wirkstoff ist CBD, das keine psychoaktiven Wirkungen hat und für seine entzündungshemmenden und beruhigenden Eigenschaften bekannt ist. Cannabis kann in die Blut-Hirn-Schranke überwinden, und dabei helfen Toxine aus dem Gehirn auszuleiten. Cannabisöl nach Rick Simpson ist ein Konzentrat aus der Hanfpflanze, das durch Extraktion der Cannabinoide gewonnen wird[153]. Rick Simpson hat behauptet, dass das Öl bei der Behandlung von Krebs und anderen Erkrankungen helfen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Studien, die diese Behauptungen bestätigen. Die Verwendung von Cannabisöl und anderen Hanfprodukten ist in vielen Ländern, einschließlich Österreich und Deutschland, gesetzlich eingeschränkt oder verboten. In einigen Ländern ist die medizinische Verwendung von Cannabis jedoch legal und es gibt Hinweise darauf, dass Cannabinoide bei der Behandlung von Schmerzen, Übelkeit, Krämpfen und Entzündungen helfen können. Die Anwendung von Cannabisöl sollte jedoch immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, da es potenzielle Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten geben kann. Trotz der eingeschränkten gesetzlichen Lage und der kontroversen Diskussionen um den Einsatz von Cannabisprodukten, gewinnen sie in vielen Ländern zunehmend an Akzeptanz und werden in der medizinischen Forschung untersucht. Beachte, dass das Medikament Dronabinol und andere ähnliche Mittel synthetisches Cannabis enthält und mehr Nebenwirkungen haben kann als natürliches Cannabis.

Chlordioxid: Chlordioxid (CDS) ist ein chemisches Mittel, das in der Medizin und alternativen Heilmethoden zur Anwendung kommt. Es wird als "Wundermittel" bezeichnet und soll eine Vielzahl von Krankheiten heilen können, darunter Krebs, Alzheimer, Parkinson und AIDS. CDS wirkt antibakteriell, antiviral und antimykotisch und soll auch bei Parasitenbefall helfen. Es wird auch zur Wasserreinigung eingesetzt und soll in der Lage sein, Schwermetalle und Pestizide aus dem Körper zu entfernen, auch aus dem Gehirn. Obwohl der medizinische Einsatz von CDS umstritten ist und es nur wenige wissenschaftliche Studien gibt, berichten viele Menschen von positiven Erfahrungen mit dem Mittel. Es wird von einigen Heilpraktikern und Ärzten als wirksames und sicheres Mittel angesehen und kann in unterschiedlichen Formen eingenommen werden, wie z.B. als Tropfen oder Spray. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass der Einsatz von CDS nicht von allen Medizinern und Wissenschaftlern unterstützt wird und dass es auch Risiken und Nebenwirkungen geben kann, wenn es nicht sachgemäß verwendet wird. Unerwünschte Nebenwirkungen treten in der Regel bei zu hoher Dosierung auf und lassen sich durch die Gabe von Zeolith lindern oder vermeiden. Ein umfassendes Werk zum Thema CDS findest Du im Buch "CDS - Heilung ist möglich", von Andreas Kalcker[154].

Chlorella: Chlorellaalgen sind eine beliebte Nahrungsergänzung, da sie eine hohe Konzentration an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien enthalten. Sie werden auch aufgrund ihrer potenziellen entgiftenden Wirkung geschätzt. Im medizinischen Kontext werden Chlorellaalgen zur Unterstützung des Immunsystems, zur Reduzierung von Entzündungen und zur Entgiftung von Schwermetallen eingesetzt. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Chlorella das Wachstum von Krebszellen hemmen und den Blutzucker bei Diabetes regulieren kann. Darüber hinaus wurde in einigen Studien gezeigt, dass Chlorella bei der Linderung von Symptomen von Fibromyalgie und Alzheimer-Krankheit helfen kann. Chlorellaalgen können als Pulver, Kapseln oder Tabletten eingenommen werden und sind in vielen Reformhäusern oder Online-Shops erhältlich. Allerdings sollten Menschen, die an Autoimmunerkrankungen leiden oder eine allergische Reaktion auf Algen haben, Vorsicht walten lassen und gegebenenfalls einen Arzt konsultieren. Es ist auch wichtig zu beachten, dass Chlorellaalgen möglicherweise schwermetallbelastet sein können, je nachdem, wo sie angebaut werden. Daher ist es

wichtig, hochwertige Produkte von vertrauenswürdigen Herstellern zu wählen. Besonders empfehlenswert sind gemischte Presslinge aus Chlorella, Gerstengras und Spirulina, welche als "Grünes Trio" bezeichnet werden. Gemeinsam enthalten sie über 5000 verschiedene Mikronährstoffe und eignen sich hervorragend als Ersatz für Multivitaminpräparate[155].

DMSO: DMSO, oder auch Dimethylsulfoxid, ist eine organische Verbindung, die als Lösungsmittel und als medizinisches Therapeutikum verwendet wird. DMSO hat die Fähigkeit, schnell und tief in die Haut einzudringen und ist daher in der Lage, andere Substanzen wie Arzneimittel und Schmerzmittel in den Körper zu transportieren. Aus diesem Grund wird es oft als Wirkverstärker in Kombination mit anderen Medikamenten und Therapien eingesetzt. Im medizinischen Bereich wird DMSO zur Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen eingesetzt. Es hat auch gezeigt, dass es bei der Behandlung von Arthritis, Gicht, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei einigen Hauterkrankungen wie Sklerodermie und Rosacea wirksam ist.
In Kombination mit CDL kann DMSO die Wirksamkeit des CDL erhöhen, da es in der Lage ist, CDL tiefer in die Haut und ins Gewebe zu transportieren. Dies kann bei der Behandlung von bestimmten Krebsarten wie Lungenkrebs und Darmkrebs von Vorteil sein. Es gibt auch Berichte über erfolgreiche Anwendungen von DMSO und CDL bei der Behandlung von Lyme-Borreliose und chronischen Infektionen. Obwohl DMSO als relativ sichere Substanz gilt, können Nebenwirkungen wie Hautreizungen und Geruchsbelästigung auftreten. Es ist auch wichtig zu beachten, dass DMSO eine starke Lösungsmittelwirkung hat und daher nicht mit bestimmten Materialien wie Plastik und Gummi in Kontakt kommen sollte[156].

Gerstengras: Gerstengras ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen und wird oft als Superfood bezeichnet. Es enthält eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und Enzymen, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Gerstengras kann als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden und unterstützt das Immunsystem, reduziert Entzündungen, fördert die Verdauung und kann bei der Entgiftung helfen. In der medizinischen Anwendung kann Gerstengras bei verschiedenen Erkrankungen helfen, darunter Diabetes, Arthritis, Bluthochdruck und Verdauungsprobleme. Es kann auch bei der Krebsprävention und bei der Linderung von Symptomen von Krebs und Chemothe-

rapie unterstützend wirken. Ein wichtiger Wirkstoff in Gerstengras ist Chlorophyll, das helfen kann, den Körper von Schwermetallen und anderen Giftstoffen zu reinigen. Zusätzlich kann Gerstengras auch äußerlich angewendet werden, beispielsweise als Bestandteil von Hautpflegeprodukten, um die Haut zu straffen und zu verjüngen. Es kann auch helfen, das Haarwachstum zu fördern und die Gesundheit der Haare zu verbessern. Gerstengras ist in verschiedenen Formen erhältlich, wie beispielsweise als Pulver, Presslinge, Kapseln oder Saft. Es ist jedoch wichtig, qualitativ hochwertiges Gerstengras zu kaufen, da minderwertige Produkte mit Pestiziden oder Schwermetallen kontaminiert sein können[157].

Hagebutten: Hagebutten werden aus den Früchten der Wildrose gewonnen und sind bekannt für ihre vielen gesundheitlichen Vorteile. Die Früchte sind reich an Vitamin C, das als Antioxidans im Körper wirkt und das Immunsystem unterstützt. Hagebutten können auch helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, da sie Flavonoide und Carotinoide enthalten, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Darüber hinaus kann Hagebutte auch den Blutzuckerspiegel regulieren und die Verdauung fördern. Ein weiterer Vorteil von Hagebutte ist, dass sie reich an Polyphenolen ist, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Darüber hinaus kann Hagebutte auch bei Arthritis-Schmerzen helfen, da sie eine entzündungshemmende Wirkung hat. Auch die Haut profitiert von Hagebutte, denn es hilft, das Kollagen im Körper zu erhalten und die Haut vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hagebutte zu verwenden. Zum Beispiel können Hagebutten in getrockneter Form als Tee aufgebrüht werden. Hagebuttenpulver kann auch in Smoothies oder Joghurt gemischt werden, um die tägliche Dosis an Vitamin C und anderen wichtigen Nährstoffen zu erhöhen. Hagebuttenöl wird auch in der Hautpflege verwendet, um die Haut zu beruhigen und ihr ein strahlendes Aussehen zu verleihen[158].

Hervorzuheben ist das in Hagebutten reichlich enthaltene **Vitamin C**, auch bekannt als Ascorbinsäure. Es hat viele Vorteile für die Gesundheit. Es ist ein starkes Antioxidans, das den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützt und das Immunsystem stärkt. Es ist auch wichtig für die Kollagenproduktion, was bedeutet, dass es eine wichtige Rolle bei der Hautgesundheit und der Wundheilung spielt. In höheren Dosen kann Vitamin C auch bei der Behandlung von Erkältungen und anderen Infektionen helfen. Bei

schweren Erkrankungen wie Krebs kann Vitamin C in hohen Dosen ebenfalls helfen. Wenn Du höhere Dosen Vitamin C einnehmen willst, solltest Du auf eine intravenöse Gabe setzen und einen Arzt deines Vertrauens darum bitten, die Infusion zu legen. Hagebutten enthalten durchschnittlich beeindruckende 600-800mg Vitamin C pro 100g. Hohe Vitamin C Dosen bewegen sich jedoch im Bereich von 1,5 bis 2g Vitamin C pro Kilogramm Körpergewicht. Außerdem kann der Körper über den Darm lediglich bis zu 1g Vitamin C pro Stunde aufnehmen. Höhere Dosen wirken oft abführend. Neben Infusionen gibt es seit einiger Zeit auch die Möglichkeit liposomales Vitamin C zu kaufen. Es hat den Vorteil, dass es durch seine Struktur besser vom Körper aufgenommen werden kann als normales Vitamin C. Dabei wird das Vitamin C in winzige Fettbläschen, sogenannte Liposomen, eingebettet, die es vor dem Abbau im Magen-Darm-Trakt schützen und eine bessere Aufnahme im Darm ermöglichen. Durch diese höhere Bioverfügbarkeit kann liposomales Vitamin C in geringerer Dosierung eingenommen werden, um den gleichen Effekt wie normales Vitamin C zu erzielen und es kann insgesamt höher dosiert werden. Zudem wird vermutet, dass liposomales Vitamin C länger im Körper verweilt und somit eine anhaltende Wirkung hat[159].

Ingwer: Ingwer ist eine Wurzelknolle, die in der asiatischen Küche weit verbreitet ist und auch in der traditionellen Medizin seit langem verwendet wird. Ingwer hat entzündungshemmende, schmerzlindernde und antioxidative Eigenschaften. Er kann bei der Behandlung von Erkältungen und Grippe helfen, indem er die Symptome wie Husten und Fieber reduziert. Außerdem kann er bei der Linderung von Magen-Darm-Problemen wie Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen helfen. Ingwer kann auch den Blutzuckerspiegel regulieren und zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Weiters kann Ingwer bei der Bekämpfung von Krebszellen helfen. Es wird auch angenommen, dass Ingwer die Gehirnfunktion verbessern und das Gedächtnis stärken kann. Darüber hinaus kann Ingwer bei der Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden und Gelenkschmerzen helfen. Ingwer kann als Tee, in Smoothies oder als Gewürz in verschiedenen Gerichten konsumiert werden. Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten mit ihrem Arzt besprechen, ob Ingwer für sie geeignet ist, da er die Blutgerinnung beeinflussen kann[160].

Kamille: Kamille ist eine bekannte Heilpflanze, die in der Volksmedizin seit langem für ihre beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften verwendet wird. Die Pflanze enthält mehr als 120 Wirkstoffe wie Flavonoide, Terpene und andere wertvolle Verbindungen, die für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften verantwortlich sind. Kamille kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und die Wundheilung zu fördern. Sie kann auch bei Magen-Darm-Problemen wie Verdauungsstörungen und Reizdarmsyndrom hilfreich sein. Kamillentee wird oft als natürliche Beruhigungsmittel empfohlen und kann auch bei Schlafstörungen und Angstzuständen helfen. Kamille hat auch eine positive Wirkung auf die Hautgesundheit und wird in vielen Hautpflegeprodukten verwendet. Darüber hinaus kann Kamille die Gesundheit der Atemwege unterstützen und bei Erkältungen und Grippe helfen. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Kamille bei der Vorbeugung von Krebs und anderen chronischen Krankheiten helfen kann[161].

Knoblauch: Knoblauch ist eine Pflanze mit einer Vielzahl von potenziellen gesundheitlichen Vorteilen. Die Verbindung Allicin in Knoblauch kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Es kann auch bei der Senkung des Cholesterinspiegels helfen und somit das Risiko von Arteriosklerose verringern. Darüber hinaus hat Knoblauch antibakterielle und antivirale Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Infektionen im Körper hilfreich sein können. Knoblauch kann auch zur Linderung von Entzündungen beitragen und das Immunsystem stärken. Darüber hinaus kann der regelmäßige Verzehr von Knoblauch das Krebsrisiko senken, insbesondere im Zusammenhang mit Magen-, Darm- und Prostatakrebs. Knoblauch kann auch bei der Verbesserung der Knochengesundheit helfen, indem es dazu beiträgt, Knochendichte und -stärke zu erhöhen. Es kann auch zur Bekämpfung von Müdigkeit und Stress beitragen und die geistige Klarheit fördern. Darüber hinaus kann Knoblauch auch bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei Menschen mit Diabetes hilfreich sein[162].

Kurkuma: Kurkuma ist eine gelbe Wurzel, die seit Jahrtausenden in der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin verwendet wird. Es enthält den Wirkstoff Curcumin, der eine starke entzündungshemmende Wirkung hat. Curcumin ist auch ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen kann.

Es wurde gezeigt, dass Kurkuma bei der Vorbeugung und Behandlung von chronischen Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Parkinson und Diabetes wirksam ist. Kurkuma kann auch dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu schützen. Es kann auch helfen, die Verdauung zu verbessern und Magenbeschwerden zu lindern. Darüber hinaus hat Kurkuma auch antivirale, antibakterielle und antimykotische Eigenschaften und kann bei der Behandlung von Infektionen helfen. Ein weiterer großer Vorteil von Kurkuma ist seine Fähigkeit, die Gehirnfunktion zu verbessern. Es kann dazu beitragen, Gedächtnisprobleme und Demenz zu verhindern, indem es das Wachstum neuer Gehirnzellen anregt und die Durchblutung im Gehirn erhöht. Kurkuma kann auch helfen, Hautprobleme wie Psoriasis, Ekzeme und Akne zu behandeln. Es kann Entzündungen reduzieren und das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen, die Hautprobleme verursachen können. Die Wurzel ist ein kraftvolles Gewürz mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Du kannst es auf verschiedene Arten in die Ernährung integrieren, wie z.B. als Gewürz in der Küche oder als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform, falls Du den Geschmack von Kurkuma nicht magst[163].

Salbei: Salbei ist eine aromatische Pflanze mit einer Vielzahl von Verwendungszwecken in der Kräutermedizin und der Küche. Es ist reich an Antioxidantien und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, das Immunsystem zu stärken und das Risiko von chronischen Krankheiten zu reduzieren. Salbei wird oft zur Linderung von Halsschmerzen, Husten und anderen Atemwegsbeschwerden eingesetzt. Es kann auch helfen, die Verdauung zu verbessern und Magenbeschwerden wie Blähungen, Krämpfe und Verdauungsstörungen zu lindern. Salbei kann auch bei der Behandlung von Menstruationsbeschwerden, wie z.B. Krämpfen und Schmerzen, helfen. In der Hautpflege kann Salbei dazu beitragen, Akne und Entzündungen zu reduzieren und das Aussehen von Falten zu verbessern. Salbei wird auch zur natürlichen Behandlung von Schweißausbrüchen und Schweißgeruch eingesetzt. Salbeitee wird oft getrunken, um seine heilenden Eigenschaften zu nutzen. Auch als ätherisches Öl kann Salbei verwendet werden, um eine Vielzahl von Beschwerden zu behandeln. Vorsicht ist geboten bei Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Menschen mit niedrigem Blutzuckerspiegel oder Epilepsie[164].

Sango Meereskoralle: Sango Meereskoralle stammt aus dem Okinawa-Archipel in Japan und enthält eine hohe Konzentration an Calcium und Magnesium. Diese beiden Mineralien sind für die Knochengesundheit unerlässlich. Sie können dazu beitragen Knochen und Knorpel aufzubauen. Die zusätzliche Gabe von Bor könnte die aufbauende Wirkung der Sango Meereskoralle verstärken. Darauf deuten einige Studien hin. Außerdem wird Bor zugeschrieben, die geistige und sexuelle Leistungsfähigkeit bzw. Funktion zu steigern. Jedoch ist auch wichtig zu beachten, dass Borax seit einigen Jahren als potenziell toxisch gilt und in einigen Ländern, einschließlich Österreich und Deutschland, nicht als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen ist. Calcium und Magnesium können auch bei der Regulierung des Blutdrucks helfen. Darüber hinaus enthält Sango Meereskoralle auch eine Reihe von Spurenelementen wie Eisen, Zink und Selen, die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind. Ein weiterer Vorteil von Sango Meereskoralle ist, dass sie den pH-Wert des Körpers ausgleichen und dadurch Entzündungen im Körper reduzieren kann. Es wird auch angenommen, dass Sango Meereskoralle bei der Bekämpfung von Sodbrennen und anderen Magen-Darm-Problemen hilft. Sango Meereskoralle kann auch eine Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems spielen, da sie Antioxidantien und andere Verbindungen enthält, die dabei helfen, freie Radikale zu bekämpfen. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Krankheiten und Entzündungen zu reduzieren. Es gibt auch einige Hinweise darauf, dass Sango Meereskoralle bei der Unterstützung der Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches helfen kann. Einige Menschen verwenden Sango Meereskoralle als Ergänzung zu ihrer normalen Zahnpflege-Routine[165].

Spirulina: Spirulina ist eine blaugrüne Alge, die in Süßwasserseen und Teichen weltweit vorkommt. Sie ist eine sehr nahrhafte Quelle für Proteine, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Die Alge wird oft als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulver oder Presslingen eingenommen. Spirulina hat eine entzündungshemmende Wirkung und kann das Immunsystem stärken. Es kann auch helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen. Aufgrund seines hohen Antioxidantiengehalts kann Spirulina den Körper vor Schäden durch freie Radikale schützen und das Altern verlangsamen. Darüber hinaus kann Spirulina bei der Entgiftung des Körpers helfen, da es Schwermetalle binden und aus dem Körper entfernen kann. Es kann auch bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Unterstützung

der Verdauung helfen. Spirulina kann auf verschiedene Arten eingenommen werden, einschließlich des Mischens von Pulver in Smoothies oder anderen Getränken, als Zutat in Rezepten oder als Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform[166].

Tamarinde: Tamarinde ist eine exotische Frucht mit einem einzigartigen Geschmack und vielfältigen Anwendungen in der Küche und der traditionellen Medizin. Die Frucht ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthält Antioxidantien sowie entzündungshemmende Verbindungen, die verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten können. Tamarindenpaste oder -sauce kann in der Küche auch als Ersatz für Essig oder Zitronensaft verwendet werden. In der traditionellen Medizin wird Tamarinde seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt. Aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften kann Tamarinde bei der Linderung von Schmerzen und Entzündungen helfen. Die Frucht kann auch den Cholesterinspiegel senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Darüber hinaus soll Tamarinde die Blut-Hirn-Schranke überwinden können und dabei Helfen Toxine aus dem Gehirn auszuleiten. Tamarinde kann in verschiedenen Formen wie Paste, Pulver oder Saft gefunden werden. Bei der Anwendung ist es wichtig, die empfohlene Dosierung einzuhalten und mögliche allergische Reaktionen zu berücksichtigen. In hohen Dosen kann Tamarinde eine abführende Wirkung haben, was zu Durchfall führen kann[167].

Vitamin D: Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst produzieren kann. Es ist jedoch auch in einigen Lebensmitteln wie fettem Fisch, Leber und Eigelb enthalten. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen und zu nutzen, was wichtig für starke Knochen und Zähne ist. Es spielt auch eine Rolle bei der Regulierung des Immunsystems und der Entzündungsreaktionen im Körper. Da viele Menschen aufgrund von Lebensstil und Klima nicht genug Sonnenlicht ausgesetzt sind, kann eine Supplementierung von Vitamin D erforderlich sein. Insbesondere in den Wintermonaten kann es schwierig sein, genug Vitamin D aus Sonnenlicht und Nahrungsmitteln zu erhalten. Ein Vitamin-D-Mangel kann zu Osteoporose, Muskelschwäche, Depressionen und einem geschwächten Immunsystem führen. Die empfohlene Tagesdosis für Vitamin D beträgt länderabhängig etwa 1000 IE (Internationale Einheiten) pro Tag für Erwachsene, obwohl die benötigte Menge je nach Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Sonnenexposition variieren kann. Manche Experten empfehlen

sogar Mengen von bis zu 10.000 IE pro Tag. Es ist wichtig, die empfohlene Tagesdosis nicht zu überschreiten, da zu viel Vitamin D toxisch sein kann[168].

Zeolith: Zeolith ist ein natürliches Mineral, das aus vulkanischem Gestein gewonnen wird. Es hat eine poröse Struktur mit vielen Hohlräumen und ist in der Lage, Schadstoffe und Schwermetalle durch Adsorption zu binden. Im Vergleich zu Aktivkohle und Bentonit hat Zeolith den Vorteil, dass es spezifischer auf Schwermetalle wirkt und nicht so leicht wasserlöslich ist, wodurch es weniger schnell ausgeschieden wird. Zudem kann Zeolith auch eine basische Wirkung haben und somit den pH-Wert des Körpers ausgleichen. Es kann in flüssiger Form auch die Blut-Hirn-Schranke überwinden, um dabei zu helfen Toxine aus dem Gehirn auszuleiten. Ein weiterer Vorteil von Zeolith ist, dass es nicht nur zur Entgiftung eingesetzt werden kann, sondern auch bei der Regulierung der Darmflora und zur Unterstützung des Immunsystems helfen kann. Zeolith wird in verschiedenen Formen angeboten, z.B. als Pulver, Kapseln oder als Zeolith-Bentonit-Mischung. Du kannst Zeolith online oder in Apotheken günstig erwerben. Aufgrund seiner Vielseitigkeit und Wirkpotenz gehört Zeolith in jede Hausapotheke. Alternativ dazu kannst Du zuhause Holzkohle herstellen und sie mit Hilfe eines Mörsers oä. zu Pulver verarbeiten. Du benötigst dafür lediglich Holz und Feuer. Allerdings absorbiert Holzkohle/Aktivkohle nur bedingt Säuren und Basen. Da es noch andere Mittel zur Entgiftung gibt, kannst Du dich auch gerne für Holzkohle entscheiden. Um Holzkohle in die potentere Aktivkohle zu verwandeln, muss die grob zerkleinerte Kohle mit einer 1:1 Mischung aus Wasser und Zitronensäure übergossen und über Nacht stehen gelassen werden. Danach wird die Holzkohle mit klarem Wasser gespült und getrocknet. Durch diesen Prozess können die Poren der Holzkohle geöffnet und vergrößert werden. Zeolith und Bentonit kannst Du normalerweise nur im Handel erwerben, ebenso wie Zitronensäure[169].

Es sollte berücksichtigt werden, dass auch Nahrungsergänzungsmittel und Heilpflanzen unerwünschte Wirkungen haben können. Daher ist es im Falle von Zweifeln ratsam, einen Arzt oder Heilpraktiker zu konsultieren.

5.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Die alte Göttin und ihre Pflanzen: Wie wir durch Märchen zu unserer Urspiritualität finden" von Wolf-Dieter Storl - beschreibt, wie wir durch das Erzählen und Verstehen von Märchen zu unserer Urspiritualität und einem tieferen Verständnis für die Verbindung zwischen Pflanzen und Mensch gelangen können[170].

2. "Dietary Supplements & Functional Foods" von Walter J. Crinnion - bietet einen umfassenden Überblick über die akzeptierten Verwendungen von Nahrungsergänzungsmitteln und erkundet auch das größere Bild, indem es gemeinsame Themen und Prinzipien identifiziert und besondere Kategorien von Nahrungsergänzungsmitteln betrachtet[171].

3. "Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor. Kräuterkunde und Rezepte" von Wolf-Dieter Storl - ist ein praktischer Ratgeber, der Kräuterkunde und Rezepte für die Anwendung von Heilkräutern und Zauberpflanzen im Alltag bietet[172].

4. "Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects" von I. F. F. Benzie, S.W.S. Chan - ist ein Referenzwerk für Ärzte, Apotheker und andere Gesundheitsfachkräfte, die Informationen zu Kräutermedizin benötigen, mit Monografien zu 180 Kräutern[173].

5. "Gesund ernähren mit Nahrungsergänzungsmitteln" von Dr. med. Ingo Froböse - bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln, indem es die Wissenschaft, die Psychologie und die Kultur der Ernährung miteinander vereint[174].

6 Placebo: Die Macht des Geistes

Der Placebo-Effekt ist ein faszinierendes Phänomen, das seit vielen Jahrzehnten in der Wissenschaft erforscht wird. Er beschreibt die positive Wirkung eines Scheinmedikaments oder einer Scheinbehandlung auf den Gesundheitszustand einer Person, einfach aufgrund des Glaubens der Person an die Wirksamkeit der Intervention. Dieser Effekt zeigt, wie mächtig die psychologischen und emotionalen Aspekte des Heilungsprozesses sein können. Obwohl der Placebo-Effekt kein Beweis für die Existenz des Göttlichen ist, liefert er uns dennoch Einblicke in die faszinierenden Mechanismen des menschlichen Geistes und seiner Fähigkeit zur Selbstheilung.

Die Erforschung des Placebo-Effekts begann bereits im 18. Jahrhundert und hat seitdem an Bedeutung gewonnen. Wissenschaftler haben zahlreiche Studien durchgeführt, um das Phänomen zu verstehen und zu quantifizieren. Durch die Kontrolle von Placebo-Gruppen in klinischen Studien können Forscher die tatsächliche Wirkung eines Medikaments oder einer Behandlung von der Wirkung des Placebos unterscheiden. Interessanterweise haben Studien gezeigt, dass der Placebo-Effekt nicht nur auf pharmazeutische Substanzen beschränkt ist, sondern auch bei chirurgischen Eingriffen und anderen medizinischen sowie psychologische und soziale Interventionen auftreten kann.

Einige spannende Studien, die den Placebo-Effekt näher beleuchten, wurden auch von Dr. Joe Dispenza durchgeführt oder bekannt gemacht. Dr. Joe Dispenza ist ein bekannter Neurowissenschaftler, Autor und Motivationstrainer, der sich auf die Verbindung zwischen Geist und Körper sowie auf die Möglichkeiten der Selbstheilung konzentriert. Obwohl seine Arbeit kontrovers diskutiert wird, hat sie das Interesse an der Erforschung des Placebo-Effekts und der Rolle des Geistes in Bezug auf Gesundheit und Heilung weiter gestärkt.

Eine der bemerkenswertesten Studien, die Dr. Dispenza in seinen Vorträgen und Büchern erwähnt, ist die Studie "A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee"[175]. In dieser randomisierten, placebokontrollierten Studie untersuchten Forscher die Wirksamkeit der Arthroskopie bei Kniegelenksarthrose. 180 Patienten wurden

entweder einer arthroskopischen Débridement (operative Entfernung von infiziertem, geschädigtem oder abgestorbenem Gewebe), einer arthroskopischen Spülung oder einer Placebo-Operation zugewiesen. Weder die Débridement- noch die Spülungsgruppe zeigten im Vergleich zur Placebo-Gruppe zu irgendeinem Zeitpunkt eine Verbesserung der Schmerzen oder Funktion. Die Studie ergab, dass die Ergebnisse nach arthroskopischer Lavage oder Débridement nicht besser waren als nach einer Placebo-Behandlung.

Eine weitere bemerkenswerte Studie, die Dr. Dispenza erwähnt, ist die Studie "Changes in brain function of depressed subjects during treatment with placebo"[176]. In dieser Studie wurde untersucht, ob der Placebo-Effekt einen signifikanten Einfluss auf die Wirksamkeit von Antidepressiva hat. Es wurden die Gehirnfunktionen von depressiven Probanden untersucht, die entweder aktive Medikamente oder Placebos erhielten. Dabei wurde die quantitative Elektroenzephalographie (QEEG) eingesetzt, um mögliche Unterschiede in der Gehirnfunktion zwischen denjenigen festzustellen, die auf die Medikamente oder die Placebos ansprachen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Placebo-Responder eine signifikante Zunahme der präfrontalen Cordance (ein Maß für die zerebrale Perfusion) während der Behandlung aufwiesen, die bei den Medikamenten-Respondern nicht beobachtet wurde. Dies legt nahe, dass der "wirksame" Placebo-Effekt Veränderungen in der Gehirnfunktion hervorruft, die sich von denen unterscheiden, die mit Antidepressiva assoziiert sind. Das bedeutet, dass der Placebo-Effekt selbst chronische Depressionen verschwinden lassen kann.

Dr. Dispenza zitiert in seinen Werken zahlreiche weitere Studien. Diese reichen von interessant bis spektakulär. So zeigen Studien, dass Suggestion vor Mathematiktests dazu führen kann, dass Frauen schlechter oder besser als ihre männlichen Kollegen abschneiden. Es gibt Studien, die aufzeigen, dass eine Placebomedikation auch wirksam sein kann, wenn Probanden bereits vor Studienbeginn wissen, dass sie Teil der Kontrollgruppe sind. Es gibt Untersuchungen zum Thema Voodoo, zu fatalen Falschdiagnosen uvm. Deshalb möchte ich Dir an dieser Stelle Joe Dispenzas Buch "Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie" wärmstens empfehlen[177]. In diesem Werk schildert er zahlreiche unglaubliche Studienergebnisse und spricht über seine eigene

Forschung. Darüber hinaus liefert er viele Tipps, wie Du deine körpereigenen geistigen Heilkräfte aktivieren und stärken kannst.

Neben dem Placebo-Effekt gibt es noch ein ähnliches Phänomen, das häufig als "Heldentat" bezeichnet wird. In Momenten extremer emotionaler Belastung kann der Körper in der Lage sein, ungewöhnliche Kraft zu mobilisieren, die normalerweise nicht verfügbar wäre. Dies kann durch die Ausschüttung von Adrenalin und anderen Stresshormonen geschehen, die den Körper in den "Kampf-oder-Flucht"-Modus versetzen und vorübergehend die körperliche Leistungsfähigkeit extrem steigern.

So wurde ein Mann aus Oregon, Jeff Smith, von seinem 1360 kg schweren Traktor eingeklemmt, nachdem er auf einer schlammigen Fläche abgerutscht war[178]. Er rief sofort nach Hilfe und seine beiden Teenager-Töchter, Haylee (13) und Hannah (16), hörten seine Schreie. Sie eilten zu seinem Rettung und versuchten zuerst, ihn auszugraben, aber als das nicht funktionierte, hoben sie den Traktor an der Vorderseite an. Mit ihrer Hilfe konnte Jeff sich befreien und sein Leben retten, obwohl sein Arm noch eingeklemmt war. Die Mädchen riefen einen Nachbarn zur Hilfe, der den Traktor letztendlich mit seinem eigenen Traktor befreite. Jeffs Frau Sherry erfuhr von dem Vorfall, als ihre Tochter sie anrief, und sie eilte sofort ins Krankenhaus, um bei ihrem Mann zu sein. Jeff ist dankbar für das beherzte Handeln seiner Töchter und betont, dass er ohne sie nicht überlebt hätte. Um die körperliche Leistung besser einordnen zu können, vergleichen wir diese mit der Kraftsportübung Kreuzheben. Der Weltrekord im Kreuzheben mit Zughilfen, Gürtel und Deadlift-Suit beträgt 501 kg und wurde vom Schauspieler und Strongman Hafþór Júlíus Björnsson am 2. Mai 2020 aufgestellt[179].

Eine weitere Heldentat ereignete sich 2016 im amerikanischen Bundesstaat Virginia. Nach dem Thanksgiving-Fest arbeitete Eric Heffelmire an seinem GMC-Truck, als dieser plötzlich samt Wagenheber umkippte und ein Feuer ausbrach[180]. Seine Tochter Charlotte, die gerade Thanksgiving-Pause hatte, war zu Hause und konnte mit unglaublicher Stärke den Truck anheben und ihren Vater befreien. Es grenzte an ein Wunder, dass sie ihn aus dieser gefährlichen Situation retten konnte. Ein Truck dieser Größe wiegt je nach Modell und Austattung zwischen 2 und 3 Tonnen. Die Leistungen

der Mädchen zeigen uns, dass wir über außerordentliche Fähigkeiten verfügen, über die wir noch viel zu wenig wissen.

Die genannten Heldentaten, der Placebo-Effekt sowie die Spontanheilungen durch Geistheiler und Schamanen sind faszinierende Phänomene, die auf erstaunliche Weise die Kraft des menschlichen Geistes und Körpers demonstrieren. Ob es nun das hochhebende Mädchen ist, das ihren Vater aus einer lebensbedrohlichen Situation befreit, der Placebo-Effekt, der erstaunliche Selbstheilungskräfte aktiviert, oder die geheimnisvollen Spontanheilungen durch spirituelle Heiler - sie alle zeigen uns, dass es in der Welt der Medizin noch viele unerforschte Rätsel gibt. Glücklicherweise wird immer mehr Forschung zu diesen faszinierenden Themen durchgeführt, und wir können gespannt darauf warten, welche Erkenntnisse und Einsichten zukünftige Studien offenbaren werden. Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Heilung bleibt ein aufregendes und inspirierendes Forschungsgebiet, das uns tiefer in die Geheimnisse des menschlichen Potenzials führt.



Abbildung 12: Du bist das Placebo, Quelle: https://www.kopp-verlag.at/Du-bist-das-Placebo.htm?websale8=kopp-verlag.02-06&pi=B3769953&ci=%24_AddOn_%24

7 Die Kraft der Natur

7.1 Einleitung

Die Natur ist seit jeher eine Quelle der Gesundheit und Heilung. Viele Menschen suchen nach natürlichen Heilmitteln und Wegen, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern. In diesem Kapitel werden wir uns mit den heilenden Kräften der Natur beschäftigen und einige der bekanntesten natürlichen Heilmittel untersuchen. Wir werden uns auf die heilenden Kräfte der Berge, Meere und der Sonne konzentrieren. Wir werden die Themen Heilquellen und Kraftorte behandeln und dabei wissenschaftliche Studien zur Unterstützung ihrer heilenden Wirkungen diskutieren.

7.2 Berge

Seit Jahrtausenden haben die Menschen die Berge als Zufluchtsort und heilende Kraft genutzt. Die Vorteile des Aufenthalts in den Bergen und der Höhenluft abseits von städtischen Gegenden sind vielfältig und haben eine positive Wirkung auf Körper und Geist.

Viele Studien haben die positiven Eigenschaften der Berge auf unser Wohlbefinden bestätigt. Die Studie "Affective responses in mountain hiking — A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity" zeigte, dass Bergwanderungen im Freien im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikante Erhöhung des positiven affektiven Erlebens, der Aktivierung, der Euphorie und Ruhe sowie eine signifikante Verringerung von Müdigkeit und Angst bewirken[181].

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2015 mit dem Titel "Pilot study on the effects of a 2-week hiking vacation at moderate versus low altitude on plasma parameters of carbohydrate and lipid metabolism in patients with metabolic syndrome" fand heraus, dass ein längerer aktiver Aufenthalt in den Bergen einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel haben kann und somit ein effektiver Weg sein kann, um Stoffwechselstörungen zu reduzieren[182].

Die interessante Übersichtsstudie "The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence" untersuchte die Auswirkungen von Grünflächen auf die Gesundheit von Stadtbewohnern[183]. Die Autoren fanden heraus, dass der Zugang zu Grünflächen, insbesondere zu Bergen und anderen natürlichen Umgebungen, mit einer verbesserten körperlichen und geistigen Gesundheit sowie einem reduzierten Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

Neben den erwähnten Studien gibt es noch viele weitere Vorteile des Aufenthalts in den Bergen. So ist die Luft in den Bergen im Vergleich zu städtischen Gebieten sauberer und hat weniger Schadstoffe. Dies kann dazu beitragen, Atemwegsprobleme und Allergien zu reduzieren. Aufgrund der höheren Lage ist die Sauerstoffkonzentration in den Bergen niedriger, was dazu beitragen kann, die Sauerstoffaufnahme des Körpers zu verbessern und die Ausdauer zu steigern. Die ruhige Umgebung und die saubere Luft können dazu beitragen, den Körper zu entspannen und den Schlaf zu fördern.

Das Wandern in den Bergen erfordert auch körperliche Anstrengung und kann so dazu beitragen, die körperliche Fitness zu verbessern. Dies kann viele gesundheitliche Probleme reduzieren oder sogar vorbeugen. Achte also auf ausreichend Bewegung. Vergegenwärtige Dir einfach die relative Größe unserer Beinmuskulatur im Verhältnis zum Rest des Körpers. Unsere Beine sind zum Gehen gemacht.

7.3 Heilquellen

Heilquellen gibt es schon seit Jahrtausenden. Schon in der Antike wussten die Menschen um die besondere Wirkung von Wasserquellen und nutzten diese für ihre Gesundheit. Heute sind Heilquellen immer noch ein wichtiger Bestandteil der alternativen Medizin und werden von vielen Menschen aufgesucht, um ihre Beschwerden zu lindern[184].

Die Bedeutung von Heilquellen liegt vor allem in den Mineralstoffen und Spurenelementen, die im Wasser gelöst sind. Diese können vom Körper aufgenommen und für verschiedene Stoffwechselprozesse genutzt werden. Zudem kann das Wasser auf-

grund seiner Temperatur und des Drucks eine heilende Wirkung auf den Körper haben. Es kann die Durchblutung fördern, die Muskulatur entspannen und Entzündungen lindern.

Neben wissenschaftlichen Erklärungen gibt es auch spirituelle Erklärungen für die heilsamen Wirkungen von Heilquellen. Diese sind in vielen Kulturen und Glaubensrichtungen zu finden. So gibt es beispielsweise im Hinduismus den Glauben, dass heilige Flüsse und Quellen mit göttlicher Energie aufgeladen sind[185]. Diese Energie soll heilend auf Körper und Geist wirken und zur Reinigung von negativen Energien führen. Auch im Christentum gibt es ähnliche Vorstellungen, insbesondere im Zusammenhang mit Marienerscheinungen an Quellen und Brunnen[186].

Im Schamanismus werden Heilquellen als Orte angesehen, an denen man in Kontakt mit Geistwesen und Ahnen treten kann[187]. Durch rituelle Reinigungen und Gebete soll die Verbindung mit der geistigen Welt gestärkt werden und Krankheiten auf geistiger Ebene geheilt werden. Im Buddhismus werden heilende Gewässer als Orte angesehen, an denen man sich von negativen Gedanken und Emotionen lösen und spirituelle Erleuchtung erlangen kann.

Eine weitere spirituelle Erklärung für die heilenden Wirkungen von Heilquellen findet sich im Konzept des Chi oder Prana im chinesischen bzw. indischen Gesundheitswesen. Nach dieser Lehre soll sich in allen Lebewesen eine universelle Lebensenergie befinden, die durch Blockaden gestört werden kann. Durch den Kontakt mit heilenden Gewässern soll diese Energie wieder frei fließen und dadurch Körper und Geist stärken.

Es gibt zahlreiche Berichte über Wunderheilungen im Zusammenhang mit Heilquellen, zB. den Bericht von einem Mann namens Jean-Baptiste Greuze, der im 18. Jahrhundert in den berühmten Heilquellen von Aachen badete[188]. Greuze hatte seit Jahren unter einer schmerzhaften Knochenerkrankung gelitten, die ihn daran hinderte, seinen Beruf als Künstler auszuüben. Nachdem er mehrere Wochen lang in den Heilquellen gebadet hatte, verschwanden seine Schmerzen und er konnte seinen Beruf wieder auf-

nehmen. Der Fall von Jean-Baptiste Greuze ist nur einer von vielen ähnlichen Fällen, die im Zusammenhang mit den Heilquellen von Aachen berichtet wurden.

Ein weiterer bemerkenswerter Fall ereignete sich im 20. Jahrhundert in Lourdes, Frankreich[189]. Eine Frau namens Bernadette Soubirous behauptete im Jahr 1858, dass sie während einer Erscheinung von der Jungfrau Maria aufgefordert worden sei, in einer bestimmten Höhle zu graben. Als sie dies tat, entdeckte sie eine Quelle mit heilendem Wasser. Seitdem sind zahlreiche Wunderheilungen im Zusammenhang mit dem Wasser von Lourdes dokumentiert worden. Ein besonders bemerkenswerter Fall war der einer Frau namens Marie Bailly, die im Jahr 1952 an Krebs erkrankt war und aufgegeben wurde[190]. Nachdem sie das Wasser von Lourdes getrunken hatte, verschwand der Krebs spurlos.

Ein weiteres Beispiel stammt aus dem Jahr 2008, als eine Frau namens Dianne Hoffman in einer Heilquelle in Lourdes, Frankreich, gebadet hatte und später behauptete, von einer schweren Krankheit geheilt worden zu sein[191]. Hoffman hatte zuvor an einer seltenen und tödlichen Krankheit namens Morbus Wegener gelitten, die eine Entzündung der Blutgefäße und lebensbedrohliche Schäden an Organen verursacht. Nach ihrem Besuch in Lourdes sagte sie, dass ihre Symptome verschwunden seien und sie keine Anzeichen mehr für die Krankheit habe.

Diese Berichte sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den vielen Wunderheilungen, die im Zusammenhang mit Heilquellen berichtet wurden. Obwohl die Wissenschaft möglicherweise keine eindeutigen Beweise für die heilenden Eigenschaften von Heilquellen gefunden hat, gibt es zahlreiche Menschen, die durch den Glauben an die heilende Kraft von Wasser geheilt wurden.

Auch im deutschsprachigen Raum gibt es viele Heilquellen, die bekannt für ihre heilende Wirkung sind. Ein Beispiel ist die Aachener Thermalquelle[192]. Sie sprudelt mit einer Temperatur von 72 Grad Celsius aus der Erde und enthält zahlreiche Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium. Das Wasser der Aachener Thermalquelle wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, zum Beispiel bei Arthrose, Rheuma und Hauterkrankungen.

Eine weitere bekannte Heilquelle ist die Wiesbadener Thermalquelle[193]. Sie enthält ebenfalls viele Mineralstoffe und hat eine Temperatur von bis zu 66 Grad Celsius. Das Wasser wird bei verschiedenen Beschwerden wie Rheuma, Arthrose und Hauterkrankungen eingesetzt. Auch zur Vorbeugung von Osteoporose kann das Wasser der Wiesbadener Thermalquelle genutzt werden.

Eine bekannte Heilquelle in Österreich ist die Gasteiner Heilquelle[194]. Das Wasser der Gasteiner Quellen ist reich an Radon und wird zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Haut und der Atemwege eingesetzt. Die Quellen befinden sich im Gasteinertal im Salzburger Land und werden seit Jahrhunderten von Menschen genutzt, um ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften zu nutzen.

Eine weitere bekannte Heilquelle in Niedersachsen ist die Bad Harzburger Solequelle[195]. Sie enthält viel Kochsalz und wird bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis eingesetzt. Auch Hauterkrankungen und rheumatische Beschwerden können mit dem Wasser der Bad Harzburger Solequelle behandelt werden.

Neben diesen Beispielen gibt es noch viele weitere Heilquellen im deutschsprachigen Raum, die bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden. Es ist wichtig zu betonen, dass Heilquellen nicht als alleinige Therapie eingesetzt werden sollten, sondern immer in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker. Auch sollte beachtet werden, dass möglicherweise nicht alle Beschwerden mit Heilquellen behandelt werden können und dass die Wirkung von Heilquellen nicht bei jedem Menschen gleich ist.

Es ist wichtig zu beachten, dass Heilquellen zwar zur Heilung beitragen, diese jedoch nicht garantieren können. Alleine auf ein Bad in einer Heilquelle zu vertrauen, führt vielleicht zur erhofften Heilung oder auch nicht. Vertraue auf dein Gefühl. Vor einem Kuraufenthalt oder Bad im Heilwasser ist es jedenfalls ratsam, mit einem Arzt zu sprechen, um mögliche Risiken oder Kontraindikationen zu berücksichtigen.

7.4 Kraftorte

Kraftorte spielen in der spirituellen und schamanischen Praxis eine wichtige Rolle. Sie sind Orte, an denen sich besondere Energien bündeln und auf den Menschen einwirken. Esoterisch betrachtet sind sie häufig mit der Vorstellung von heiligen Stätten und der Nähe zur geistigen Welt verbunden.

Es gibt viele weltbekannte Kraftorte, die oft auch touristische Attraktionen sind. Dazu gehören zum Beispiel der Berg Uluru in Australien[196], der Berg Shasta in den USA[197] oder auch Stonehenge in England[198]. Aber es gibt auch weniger bekannte Plätze, die ähnlich stark sein können. Diese Orte sind oft nicht so leicht zugänglich und werden nur von Einheimischen oder wenigen Interessierten besucht.

Auch im deutschen Raum gibt es viele Kraftorte, an denen man Energie tanken, sich reinigen und spirituelle Erfahrungen machen kann. So ist zum Beispiel der Untersberg bei Salzburg ein sehr kraftvoller Ort[199]. Hier sollen sich unterirdische Gänge und Höhlen befinden, die bis ins Innere des Berges führen und mit der geistigen Welt in Verbindung stehen.

Die Bedeutung von Kraftorten lässt sich nicht nur esoterisch erklären. So beschäftigt sich das Buch "Orte der Kraft - Wenig bekannte kosmo-terrestrische Energien" von Blanche Merz mit der Geobiologie und der Erforschung von Kraftorten[200]. Es wurden dabei verschiedene kosmische und terrestrische Energien untersucht, die an bestimmten Orten auf der Erde auftreten und auf den menschlichen Körper einwirken können. Die Autorin beschreibt unter anderem, wie sich diese Energien auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen auswirken können und wie man sie messen und lokalisieren kann. Die Studie gibt auch Empfehlungen, wie man sich vor möglichen schädlichen Einflüssen schützen kann.

Es gibt auch die in spirituellen Kreisen weit verbreitete Theorie, dass die Erde selbst ein lebendiger Organismus ist und an bestimmten Orten besonders starke Energien fließen. "The Earth Has a Soul: The Nature Writings of C.G. Jung" von C.G. Jung und Meredith Sabini, welches 2002 veröffentlicht wurde[201]. In diesem Buch diskutiert Jung

die Idee, dass die Erde ein lebendiger Organismus ist und an bestimmten Orten besonders starke Energien fließen, die auch für Heilzwecke genutzt werden können.

Die Studie "The PEAR Proposition" des Geologen Robert Jahn von der Princeton University untersuchte die Auswirkungen von menschlichen Emotionen auf die lokale Umgebung[202]. Die Studie verwendete sogenannte "Random Event Generatoren" (REGs), um die Interaktionen zwischen menschlicher Emotion und physischer Umgebung zu untersuchen. Es wurde herausgefunden, dass die menschlichen Emotionen die zufälligen Ereignisse beeinflussen können, was darauf hindeutet, dass die Umgebung auf menschliche Emotionen reagiert.

Es gibt viele Beispiele auf der ganzen Welt, wo heilige Stätten auf bekannten Kraftorten gebaut wurden. Kirchen, Moscheen, Tempel und andere religiöse Stätten wurden oft auf Orten errichtet, die bereits von den Menschen als heilig oder besonders empfunden wurden. Einige Theorien besagen, dass diese Orte bewusst gewählt wurden, um die Menschen fernzuhalten oder zu kontrollieren, da sie von Natur aus eine starke Energie ausstrahlen. Es wird auch vermutet, dass die Baumeister und Architekten dieser Gebäude die Energie der Orte genutzt haben, um die Wirkung ihrer Bauten zu verstärken. Diese Kraftorte werden oft als "Schwellenorte" bezeichnet, da sie den Übergang zwischen verschiedenen Dimensionen oder Welten erleichtern sollen.

Wenn Du dich auf die Suche nach einem Kraftort in deiner Nähe machen möchtest, solltest Du dich auf dein Gefühl und deine Intuition verlassen. Gehe an Orte, die Dich magisch anziehen und nimm Dir Zeit, um die Atmosphäre auf Dich wirken zu lassen. Du wirst spüren, ob ein Ort für Dich kraftvoll ist oder nicht, wenn Du deine Gedanken zur Ruhe bringst und Dich auf die Qualität des Orts konzentrierst. Wie fühlt sich der Ort für Dich an? Fühlst Du dich wohl oder unwohl? Schließe dabei deine Augen. Nutze die Energie deines Kraftortes, um Dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden und um spirituelle Erfahrungen zu machen. Wenn Du regelmäßig an einem Kraftort meditierst oder Dich einfach nur aufhältst, wirst Du langfristig positive Veränderungen in deinem Leben spüren. Falls Du in deiner Nähe keinen besonderen Ort findest, liegt das vielleicht daran, dass es Dir an Ruhe mangelt oder Du Schwierigkeiten hast Dich selbst zu spüren. Mit etwas Geduld und regelmäßiger Übung kannst Du deine Sinne schärfen. Solltest

Du trotzdem unsicher sein, wo Du nach Kraftorten suchen sollst, findest Du im Internet viele nützliche Informationen.

In diesem Kontext möchte ich das Konzept der Ley-Linien hervorzuheben. Ley-Linien sind unsichtbare Energielinien, die über die Erdoberfläche verlaufen. Es wird angenommen, dass sie wichtige Kraftlinien sind, die die Naturkräfte miteinander verbinden. Die Existenz von Ley-Linien wurde erstmals in den 1920er Jahren von dem Archäologen Alfred Watkins beschrieben. Seitdem haben viele Menschen die Existenz von Ley-Linien bestätigt und es wurden verschiedene Theorien über ihre Bedeutung und Wirkung entwickelt. Einige glauben, dass Ley-Linien mit den Energieströmen des menschlichen Körpers korrespondieren und dass sie eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Heilung und Wohlbefinden spielen. Andere glauben, dass Ley-Linien die Standorte von heiligen Stätten miteinander verbinden und dass sie eine wichtige Rolle bei der Erforschung von Geschichte und Archäologie spielen können. Im Werk "Ley Lines and Earth Energies" von David Cowan und Chris Arnold kannst Du mehr über das spirituelle Energiesystem der Erde erfahren[203].

Kraftorte sind also nicht nur ein esoterisches Konzept, sondern haben auch eine wissenschaftliche Grundlage. Sie können uns helfen, uns mit unserer inneren Kraft zu verbinden und spirituelle Erfahrungen zu machen. Suche Dir deinen eigenen Kraftort und erlebe, wie er dein Leben bereichern kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass Kraftorte zwar heilende Wirkungen auf uns haben können, doch gibt es keine Garantie auf Heilung. Darum solltest Du dich nicht unbedingt allein auf die Wirkung eines Kraftortes verlassen.

7.5 Meer

Das Meer hat schon immer eine therapeutische Wirkung auf die Menschen ausgeübt. Die Ruhe und die Weite des Meeres haben eine beruhigende Wirkung auf den Geist und die Seele, die die Menschen seit Jahrhunderten schätzen. Es ist jedoch nicht nur

eine Frage des Wohlbefindens, sondern es gibt auch wissenschaftliche Beweise dafür, dass der Aufenthalt am Meer heilende Eigenschaften hat.

Eine Studie aus dem Jahr 2019 untersuchte die Wirkung von Meerwasser auf die Haut[204]. Die Forscher fanden heraus, dass das Baden im Meerwasser eine positive Wirkung auf die Haut hat, da es den pH-Wert der Haut reguliert und den Feuchtigkeitsgehalt erhöht. Die Mineralien im Meerwasser, insbesondere Magnesium, Kalzium und Kalium, können auch dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und die Wundheilung zu fördern. Die Studie legt nahe, dass das Meerwasser eine natürliche Alternative zu herkömmlichen Hautpflegeprodukten sein könnte.

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2015 untersuchte die Auswirkungen des Meeres auf die psychische Gesundheit[205]. Die Forscher fanden heraus, dass der Aufenthalt am Meer das Wohlbefinden verbessert und Stress reduziert. Die Studie ergab, dass Menschen, die am Meer leben oder sich regelmäßig am Meer aufhalten, weniger Stresshormone produzieren und ein niedrigeres Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen haben. Die Forscher schlugen vor, dass die therapeutischen Wirkungen des Meeres auf die psychische Gesundheit auf seine natürliche Schönheit, seine weite Landschaft und die entspannenden Klänge der Wellen zurückzuführen sein könnten.

Ein wichtiger Faktor für die therapeutischen Wirkungen des Meeres ist die Qualität des Wassers. Sauberes Meerwasser ist von entscheidender Bedeutung, um die gesundheitlichen Vorteile des Meeres zu genießen. Wasser, das mit Verschmutzungen und Schadstoffen belastet ist, kann zu Gesundheitsproblemen führen und die positiven Wirkungen des Meeres aufheben. Daher ist es wichtig, dass wir uns für eine saubere Umwelt einsetzen und uns für den Schutz des Meeres einsetzen.

Neben der Qualität des Wassers ist auch die Art des Strandes von Bedeutung. Ein ruhiger, abgelegener Strand abseits des Massentourismus kann eine stressreduzierende Wirkung haben und dadurch zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens beitragen. Die Meeresluft, die reich an negativen Ionen ist, kann die Stimmung heben und die mentale Erholung fördern. Eine Studie aus Korea fand heraus, dass der Kontakt mit der Meeresumgebung, insbesondere das Hören der Wellen, einen positiven Einfluss

auf die Gehirnaktivität hat und eine tiefe Entspannung auslösen kann[206]. Die Probanden litten unter Tinnitus.

Das Meeresklima kann auch positive Auswirkungen auf die Atemwege haben. Die Meeresluft ist frei von Verschmutzungen und reich an Salzpartikeln, die bei der Einatmung eine reinigende Wirkung auf die Atemwege haben können. Eine Studie aus dem Jahr 1980 untersuchte, ob Personen mit Atemwegserkrankungen von dem nebulisierten Sprühnebel profitieren können, der durch das Brechen der Wellen an den Ufern einer Nordseeinsel entsteht[207]. Die Untersuchung wurde an 45 Kindern mit Asthma durchgeführt, die auf einem Spaziergang über die Insel begleitet wurden. Die beste Verbesserung der Lungenfunktion konnte nach einem 15-minütigen Spaziergang am Strand festgestellt werden. Ein längeres Verweilen am Strand erhöhte den positiven Effekt.

Abschließend möchte ich Dir noch von einer außergewöhnlichen Geschichte in Bezug auf das Meerwasser erzählen. Ein Artikel aus der Zeitschrift Let's Live von 1970 beschreibt das Verhältnis zwischen einem Körper und seinem eigenen Blut[208]. Die Ärzte Dr. Giovanni Boni und Dr. Pierre Lafarge empfehlen Transfusionen mit einer Flüssigkeit, die absolut unschädlich ist und leicht zu beschaffen, zu lagern und so lebendig wie das Blut ist. Sie sprechen von natürlichem Meerwasser, das in Frankreich häufig verwendet wird und Plasma de Quinton genannt wird[209]. Die Ärzte berichten von einem Experiment mit einem kranken Hund, bei dem das Blut ausgelassen wurde und stattdessen Meerwasser injiziert wurde. Der Hund konnte nach dem Experiment wieder laufen und war sogar noch lebhafter als vorher. Die Ärzte ziehen das behandelte natürliche Meerwasser einer künstlichen Salzlösung vor, da die Zusammensetzung des Blutes der des Meerwassers ähnlich ist. Es gibt also eine Alternative zu gefährlichen Bluttransfusionen.

Plasma de Quinton ist eine Lösung, die vom französischen Biologen und Physiologen René Quinton im späten 19. Jahrhundert entwickelt wurde. Es handelt sich um eine isotonische Lösung, die aus Meerwasser gewonnen wird und angeblich viele der Mineralien und Nährstoffe enthält, die auch im menschlichen Blutplasma vorkommen.

7.5.1 Wasser

Sauberes und frisches Trinkwasser ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Leider ist nicht jedes Wasser, das aus unserem Wasserhahn fließt, auch wirklich rein und unbedenklich für den menschlichen Verzehr. Verunreinigungen im Trinkwasser können sowohl natürlichen als auch menschlichen Ursprungs sein und können trotz der Kontrollen immer wieder vorkommen.

Ein besonderes Augenmerk sollte hierbei auf sauberem Quellwasser liegen. Quellwasser stammt direkt aus der Natur und ist nicht nur besonders frisch und geschmacksintensiv, sondern auch frei von Verunreinigungen wie Schwermetallen, Bakterien und Pestiziden. Das liegt daran, dass das Wasser durch die unterschiedlichen Bodenschichten gereinigt und gefiltert wird, bevor es als Quellwasser an die Oberfläche gelangt. So kann es zu einem wichtigen Bestandteil unseres täglichen Trinkwassers werden.

Leitungswasser hingegen kann durch die Verunreinigung der Rohre, die es transportieren, und durch die Verwendung von toxischen Chemikalien wie Chlor und Fluorid beeinträchtigt werden. Fluorid ist auch häufig Bestandteil von Zahnpasta. Solche Produkte sollten entsprechend gemieden werden. Auch unerwünschte Stoffe wie Medikamentenrückstände und Hormone können im Leitungswasser enthalten sein. Deshalb kann es sinnvoll sein, das Trinkwasser vor dem Verzehr zu filtern, um eine höhere Qualität zu erreichen.

Eine Möglichkeit der Wasserfiltration ist die Umkehrosmose. Dabei wird das Wasser unter hohem Druck durch eine feine Membran gepresst, die Verunreinigungen und Schadstoffe herausfiltert. Ein weiteres Verfahren ist die Destillation, bei der das Wasser erhitzt wird, um es in Dampf zu verwandeln, der dann in einem Kondensator zurück in flüssige Form gebracht wird. Durch diesen Prozess werden alle im Wasser vorhandenen Informationen und Verunreinigungen gelöscht und das Wasser erhält dadurch neue Lebensenergie.

Die Experimente von Masaru Emoto haben gezeigt, dass Wasser ein Informationsspeicher ist, der auch negative Informationen oder Schwingungen in sich speichern kann[210].

Emoto hat Wasserproben bestimmten Bedingungen ausgesetzt und anschließend die Kristallisation der Wasserproben untersucht. Er stellte fest, dass das Wasser, das positiven Einflüssen ausgesetzt war, kristalline Strukturen bildete, während das Wasser, das negativen Einflüssen ausgesetzt war, unregelmäßige Muster aufwies. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Wasser nicht nur physisch, sondern auch energetisch beeinflusst werden kann. Nähere Informationen zu Emotos interessanten Forschungsarbeit findest Du in seinem Buch "The Hidden Messages in Water".



Abbildung 13: Wasser, Quelle: https://selfdeveloping.blogspot.com/2018/05/the-power-of-word.html

In diesem Kontext wird die Bedeutung der Destillation noch einmal deutlicher. Durch den Destillationsvorgang wird der Aggregatzustand des Wassers verändert, wodurch alle im Wasser vorhandenen Informationen und Verunreinigungen gelöscht werden und das Wasser dadurch neue Lebensenergie erhält. Die Verwendung von Wassersteinen wie Amethyst, Bergkristall, Rosenquarz und Edelschungit und Wasserwirblern kann ebenfalls dazu beitragen, das Wasser zu beleben und die Qualität zu verbessern. Wasserwirbler sollen in der Lage sein, das Wasser zu beleben, indem sie es durch spezielle Strömungen und Verwirbelungen schicken. Es gibt jedoch noch keine anerkannten Studien, die diesen Effekt belegen, so dass diese Aussage eher im Bereich der Behauptungen und Erfahrungen von Anwendern bleibt. Der umstrittene österreichische Forst-

wirt und Erfinder Viktor Schauberger, der für seine naturphilosophischen und umwelttechnischen Ideen bekannt war, befasste sich intensiv mit Wasser und meldete in diesem Zusammenhang viele Patente an. Seine Arbeit liefert die wissenschaftliche Basis für den Glauben an lebendiges Wasser. Das Buch "Das Wesen des Wassers: Originaltexte, herausgegeben und kommentiert von Jörg Schauberger" von Viktor Schauberger und Jörg Schauberger gewährt Einblicke in die faszinierenden Erkenntnisse des Wasserkundlers Viktor Schauberger und gibt Anregungen, wie wir die Kraft und die natürlichen Bewegungsformen des Wassers nutzen können, um unsere Umwelt nachhaltiger und gesünder zu gestalten und unsere Gesundheit zu verbessern[211].

Viele Menschen trinken leider immer noch zu wenig Wasser und sind sich nicht bewusst, wie wichtig es für den Körper ist, ausreichend hydriert zu sein. Experten empfehlen daher, mindestens 2 Liter Wasser pro Tag zu trinken, um den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Es gibt sogar Experten, die nahelegen, dass eine wesentlich höhere Flüssigkeitsaufnahme von Vorteil sein kann, insbesondere für bestimmte Zielgruppen wie ältere Menschen oder Sportler. Die Empfehlungen reichen bis etwa 50ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht[212]. Demnach benötigt ein Menschen mit 80 Kilogramm Körpergewicht etwa 4 Liter Wasser pro Tag, was für viele Menschen eine Herausforderung darstellt, was auch mit der Qualität des Wassers zusammenhängt.

Es ist besser, zu viel als zu wenig Wasser zu trinken, weil unser Körper auf ausreichende Wasserversorgung angewiesen ist, um gesund zu bleiben. Wasser ist ein wichtiger Bestandteil des Körpers und spielt eine entscheidende Rolle bei vielen physiologischen Prozessen. Der durchschnittliche Wassergehalt im menschlichen Körper beträgt je nach Schätzung zwischen 60 und 75 Prozent. Bei Neugeborenen kann der Wasseranteil sogar bis zu 90% betragen, was die entschiedene Bedeutung von Wasser unterstreicht. Bitte achte darauf, dass Du immer genug trinkst.

Falls Du Zugang zu sauberem Meerwasser hast, kannst Du auch das in verdünnter Form trinken, um Dir etwas Gutes zu tun. Die Idee ist, dass das Hinzufügen von Meerwasser dem Trinkwasser Spurenelemente und Mineralien sowie die Lebensenergie des Meeres zuführt, die für den Körper von Vorteil sein können. Einige Anhänger dieser Praxis glauben, dass verdünntes Meerwasser auch bei der Entgiftung des Körpers und

der Verbesserung des Immunsystems helfen kann. Es scheint jedoch keine wissenschaftlichen Beweise zu geben, die diese Behauptungen unterstützen.

7.6 Sonne

Die Sonne hat seit jeher eine große Bedeutung für die Menschheit. Sie liefert uns nicht nur Licht und Wärme, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Produktion von Vitamin D, das für unsere Knochen, unser Immunsystem und unsere Stimmung von entscheidender Bedeutung ist. Während die Sonne also in der Vergangenheit oft als eine Art göttlicher Ursprung verehrt wurde, haben moderne Studien gezeigt, dass sie auch eine erhebliche positive Auswirkung auf unsere Gesundheit hat.

Eine wichtige Studie in diesem Zusammenhang ist "Benefits of Sunlight: A Bright Spot for Human Health", die von mehreren Forschern der University of Canberra durchgeführt wurde[213]. Die Studie fand heraus, dass die Sonne sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, sie aber dennoch eine wichtige Rolle bei der Vitamin-D-Produktion, die für die Knochen- und Gesundheitsregulierung entscheidend ist, spielt. Vitamin D und Calcium können das Risiko für alle Krebsarten bei postmenopausalen Frauen um 50-77% senken. Ein Mangel an Vitamin D erhöht das Risiko für bestimmte Krankheiten und Autoimmunerkrankungen. Maßnahmen zur Vorbeugung von Hautkrebs können jedoch die Bedeutung von Vitamin D überschatten, was aber nicht zweifelsfrei bewiesen wurde. Sonnenstrahlung hat auch andere positive Auswirkungen auf den Körper, wie die Freisetzung von Endorphinen und direkte immununterdrückende Effekte. Eine tägliche Vitamin-D3-Aufnahme von 4.000 IU oder mehr wird empfohlen, sowie Zeit in der Sonne zu verbringen. Es gibt jedoch Unsicherheiten bei der Messung der Sonnenexposition auf individueller Ebene.

Abzuraten ist von herkömmlichen Sonnencremes, da diese nicht nur die D3 Produktion hemmen können, sondern auch viele schädliche Inhaltsstoffe haben. Dazu zählen die Toxine Zinkoxid und Titandioxid, welche das Sonnenlicht reflektieren sollen. Andere schädliche Substanzen, die oft in Sonnenschutzcremes vorkommen, sind Oxybenzon und Octinoxat, die Hormonstörungen verursachen und sich im Gewebe anreichern kön-

nen. Retinylpalmitat ist ein synthetisches Antioxidans, das die Bildung von freien Radikalen fördern und dadurch Hautkrebs verursachen kann. Diese Stoffe schädigen nicht nur unseren Körper sondern das gesamte Ökosystem, da sie in großen Mengen in die Natur gelangen. Wenn Du Sonnenschutz brauchst, verwende stattdessen natürlichen Sonnenschutz aus Jojobaöl, Kokosöl oder Karottenöl und achte darauf, dass Du nicht zu lange in der Sonne verweilst. Du kannst außerdem ein paar Tropfen Karottensamenöl oder Himbeeröl hinzufügen, um die Sonnenschutzwirkung zu erhöhen. Eine gesunde Ernährung, die reich an rohem Gemüse und Obst ist, kann ebenfalls zu einem verbesserten Sonnenschutz beitragen. Du kannst deinen Körper auch langsam an die Sonne gewöhnen, sodass Du mit der Zeit immer länger in der Sonne bleiben kannst, ohne Dir zu schaden.

Neben der erwähnten Studie gibt es noch viele weitere Untersuchungen, die zeigen, dass Sonnenlicht eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit hat. Zum Beispiel fand die Studie "Solar UV radiation and cancer in young children" heraus, dass eine höhere Belastung mit UV-Strahlung mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von akuter lymphoblastischer Leukämie, Hepatoblastom und Non-Hodgkin-Lymphomen bei Kindern einhergeht und dass eine höhere Belastung mit UV-Strahlung während der Schwangerschaft das Krebsrisiko bei Kindern reduzieren könnte[214].

Von einer spirituellen Perspektive aus betrachtet, ist die Bedeutung der Sonne für unsere Zirbeldrüse nicht zu unterschätzen. Die Zirbeldrüse ist ein lichtempfindliches Organ, das durch Sonnenstrahlen stimuliert und aktiviert werden kann. Als "drittes Auge" bezeichnet, wird sie in praktisch jeder alten Kultur als Symbol für ihre enorme Bedeutung für unser Leben genannt. Sie produziert Melatonin und geringe Mengen an Dimethyltryptamin (DMT), das uns in die Traumwelt gleiten lässt. Durch die Reinigung und Stimulation unserer Zirbeldrüse kann sie größere Mengen an DMT produzieren und uns so eine leichtere Verbindung mit der geistigen Welt ermöglichen.

Die Sonne bietet uns eine wunderbare Möglichkeit, unsere Zirbeldrüse zu stimulieren, indem wir uns regelmäßig in der Sonne aufhalten. Einige Menschen empfehlen, direkt in die Sonne zu blicken, um die Stimulation der Zirbeldrüse zu verstärken. Besonders der Sonnenaufgang und -untergang eignen sich dafür, da das Sonnenlicht zu diesen

Zeiten nicht so stark ist wie tagsüber. Wenn Du deine Augen an das Sonnenlicht gewöhnen möchtest, solltest Du vorsichtig vorgehen, um sie nicht zu überfordern. Du kannst deine Augen auch trainieren, indem Du öfter auf deine Sonnenbrille verzichtest. Es gibt keinen Grund, sich vor der Sonne zu fürchten, da kein Lebewesen auf unserem wunderschönen Planeten eine Sonnenbrille benötigt.

Trotz dieser zahlreichen positiven Effekte ist es natürlich wichtig, sich vor den negativen Auswirkungen von zu viel Sonne zu schützen. Übermäßige Sonnenexposition kann möglicherweise zu Hautschäden und einem erhöhten Risiko von Hautkrebs führen. Achte also darauf, dass Du dich häufig im Sonnenlicht aufhältst ohne Dich zu verbrennen.

7.7 Wald

Der Wald übt seit jeher eine faszinierende Anziehungskraft auf den Menschen aus. Einer der Gründe dafür ist die Heilkraft, die von den Bäumen, Pflanzen und der frischen Luft des Waldes ausgeht. Die Luft im Wald ist besonders rein und gesund, da sie von den Bäumen und Pflanzen mit Sauerstoff und ätherischen Ölen angereichert wird. Außerdem ist die Luft im Wald reich an negativen Ionen, die dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern.

Die negativen Ionen im Wald entstehen durch den Kontakt von Luft und Wasser mit den Blättern und Zweigen der Bäume. Diese negativen Ionen haben eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung auf den Körper und können sogar helfen, Depressionen zu lindern. Im Gegensatz dazu enthalten städtische Gebiete häufig mehr positive Ionen, die durch Verschmutzung, Elektronik und Klimaanlagen entstehen können. Diese können den Körper belasten und zu Stress, Schlafstörungen und Müdigkeit führen.

Ein weiterer Aspekt, der den Wald zu einem heilenden Ort macht, ist die Erdung. Wenn man barfuß auf dem Waldboden geht, kann man sich mit der Energie der Erde verbinden und so den Körper entlasten und stärken. Durch das Barfußlaufen wird der Körper

mit negativen Ionen aufgeladen, was eine ähnliche Wirkung hat wie ein Spaziergang im Wald.

Es gibt mehrere wissenschaftliche Studien, die die positiven Auswirkungen des Waldes auf die Gesundheit belegen. Eine Studie, die 2007 von japanischen Forschern durchgeführt wurde, zeigte, dass ein Spaziergang im Wald das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken kann[215]. Dabei reichte bereits ein Spaziergang von 15 Minuten, um Blutdruck, Pulsrate und Cortisol-Konzentration zu senken. Die Teilnehmer berichteten auch von einem höheren Gefühl von Komfort, Ruhe und Erfrischung im Wald.

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2009, die in den USA durchgeführt wurde, untersuchte die Auswirkungen von Interaktionen mit natürlichen oder städtischen Umgebungen auf kognitive Fähigkeiten[216]. Die Ergebnisse bestätigten die Attention Restoration Theory (ART), die besagt, dass die natürliche Umgebung die Aufmerksamkeit in einer sanften Art und Weise ablenkt, was der Wiederherstellung gerichteter Aufmerksamkeitsfähigkeiten zugutekommt. Das Betrachten von Naturbildern verbesserte die Fähigkeit zur gerichteten Aufmerksamkeit im Vergleich zu städtischen Gebieten.

Auch die Schönheit der Natur und die Aussicht auf unberührte Landschaften tragen dazu bei, dass sich der Mensch im Wald entspannt und neue Energie tankt. Insgesamt ist der Wald ein Ort der Erholung und Heilung, der uns wieder mit der Natur und uns selbst verbindet. Und es gibt keine bessere Möglichkeit, diese heilende Kraft zu nutzen, als einfach hinauszugehen und tief durchzuatmen.

Wenn du dich selbst von den natürlichen Energien überzeugen willst, spüre hin oder betrachte deine Umgebung durch einen Oldfield Filter. Dieser spezielle Filter macht Energien sichtbar und ist für wenig Geld erhältlich.



Abbildung 14: Waldbetrachtung durch Oldfield Filter, Quelle: http://www.outsideyourwindow.nl/home2b-dimension/dimension-page-llg-kernhem.html

7.8 Empfehlungen für weiterführende Literatur:

1. "Der Jakobsweg: Eine spirituelle Reise" von Shirley MacLaine und Tatjana Kruse - handelt von den spirituellen Erfahrungen und Begegnungen auf dem Jakobsweg[217].

2. "Gaias Ruf- Eine schamanische Reise zum Herzen der Erde" von Ina Ruschinski - ist eine Reise in die Welt des Schamanismus und eine Anleitung für die Verbindung mit der Natur[218].

3. "Heiliger Raum: Sakrale Architektur und die Schaffung 'Heiliger Räume' heute" von Stefan Brönnle - behandelt das Konzept von Heiligen Räumen und deren Schaffung in der modernen Architektur[219].

4. "Jenseits der Zeit: Eine Reise zu Europas geheimnisvollen Kultstätten" von Hartmut Krinitz - ist eine Erkundung der mystischen Kultstätten in Europa und ihrer Bedeutung für unsere moderne Zeit[220].

5. "Kraftorte - eine Reise zu Deinem Herzen" von Rainer Elias Strebel - ist ein Reiseführer zu spirituellen Orten, die zur Entdeckung und Erforschung der eigenen Seele einladen[221].

8 Ernährung

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben und hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Obwohl es bereits viele Bücher gibt, die sich ausführlich mit diesem Thema auseinandersetzen, möchte ich Dir dennoch einige grundlegende Informationen an die Hand geben. In diesem Kapitel wirst Du die wichtigsten Aspekte der Ernährung und ihre Bedeutung für die Gesundheit erfahren.

8.1 Was sind gesunde und was ungesunde Lebensmittel?

Eine gesunde Ernährung kann wesentlich zur körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen. Dabei sollten wir uns auf Lebensmittel konzentrieren, die reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sind. Eine gute Wahl sind hierbei rohes Obst und Gemüse in hoher Qualität. Sie können uns dabei helfen, unsere Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Im Gegensatz dazu enthalten tierische Lebensmittel oft Gifte wie Antibiotika und Stresshormone der Tiere, die unter lebensunwürdigen Bedingungen gehalten werden und leiden müssen. Diese Gifte und das verursachte Leid, können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Es ist deshalb empfehlenswert, tierische Produkte in Maßen zu konsumieren oder darauf zu verzichten und sich auf pflanzliche Lebensmittel zu konzentrieren.

Es ist auch wichtig, auf das Verhältnis von basischen und sauren Lebensmitteln in unserer Ernährung zu achten. Basische Lebensmittel können helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Körper auszugleichen, der bei vielen Krankheiten eine Rolle spielen kann. Dazu gehören z.B. frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Samen. Auf der anderen Seite sollten wir den Konsum von sauren Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten reduzieren oder aus unserer Ernährung streichen. So untersuchte die Studie "The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?"

die Rolle einer basischen Ernährung für die Gesundheit[222]. Die Forscher fanden heraus, dass eine basische Ernährung einen gewissen Wert bei der Verringerung von Morbidität und Mortalität bei chronischen Krankheiten haben könnte, und weitere Studien in diesem Bereich der Medizin angebracht sind.

Eine gesunde Ernährung kann jedoch noch mehr für unsere Gesundheit tun als nur Basen, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente bereitzustellen. Neue Forschungen deuten darauf hin, dass auch das Konzept der Biophotonen eine wichtige Rolle spielt[223]. Biophotonen sind winzige Lichtpartikel, die von lebenden Organismen ausgestrahlt werden und eine wichtige Rolle bei der Kommunikation zwischen den Zellen spielen. Es gibt Hinweise darauf, dass die Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, die Menge und Qualität der Biophotonen beeinflussen kann, die unser Körper produziert und emittiert. Diese Erkenntnisse könnten eine wichtige Rolle bei der Entwicklung neuer Therapien spielen und uns auch helfen, die Bedeutung einer ganzheitlichen Sichtweise auf unsere Gesundheit zu verstehen - sowohl aus wissenschaftlicher als auch aus spiritueller Sicht.

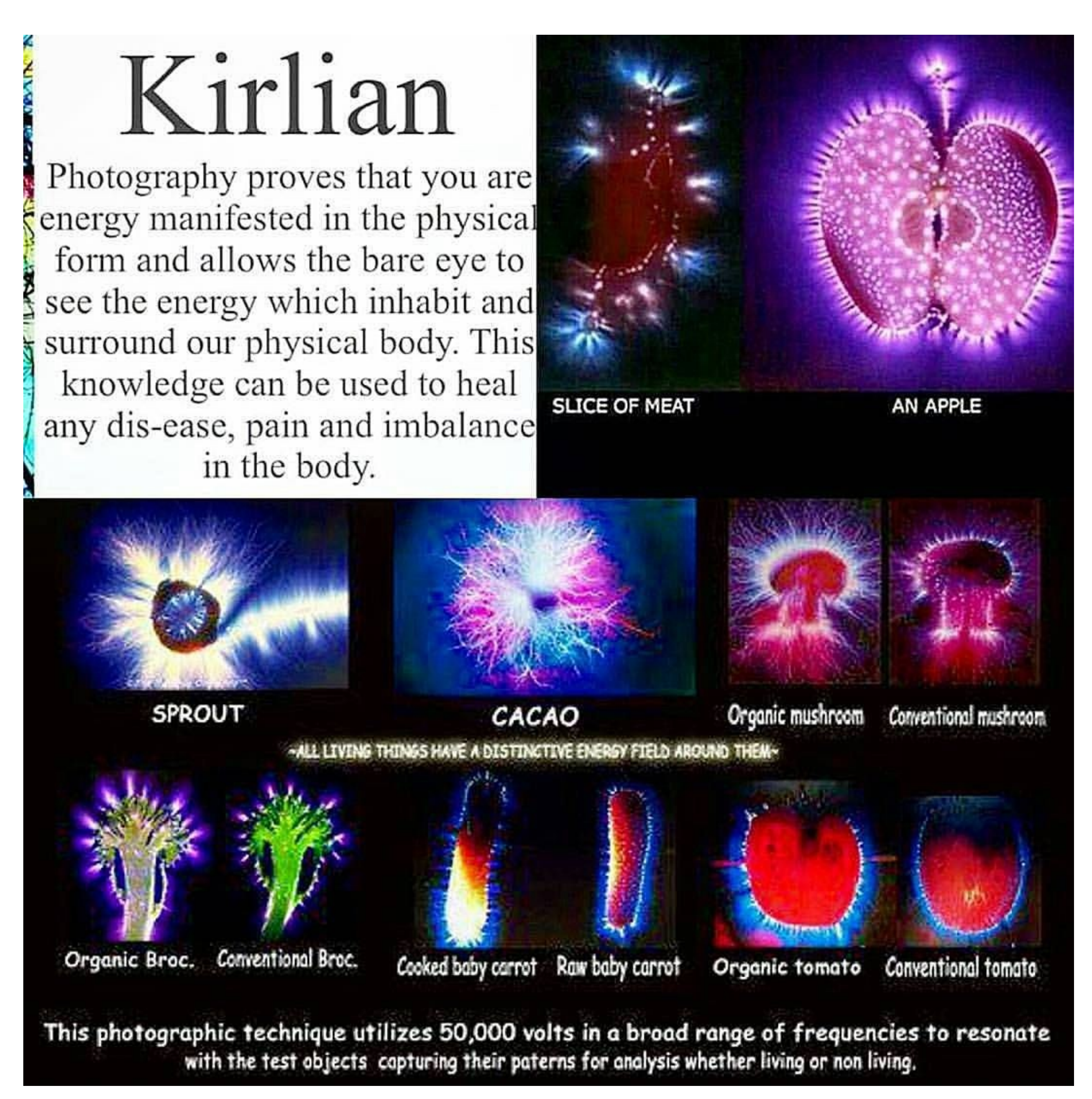


Abbildung 15: Kirlian Photographie, Quelle: https://www.pinterest.com/pin/64035625935752429/

Ein wichtiger spiritueller Aspekt in diesem Zusammenhang ist die sogenannte Durchlichtung des Körpers. Das Ziel jedes Menschen soll darin bestehen, seinen Körper vollständig zu läutern bzw. zu durchlichten, um seine individuelle Himmelfahrt antreten zu können. Ohne vollständige Läuterung gelingt dieses Vorhaben nicht. Da pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Früchte größere Mengen an Biophotonen als andere Lebensmittel enthalten, glauben manche Menschen, dass sie ihrem Körper durch eine pflanzliche Ernährung mehr Licht hinzufügen können. Die Lebensmittel sollten überwiegend roh verzehrt werden, da sie durch Erhitzen gewissermaßen ihr Lebenslicht verlieren,

was sich dadurch zeigt, dass rohe Lebensmittel mehr Biophotonen enthalten als gekochte Lebensmittel.

Alte Schriften wie die Bibel liefern Hinweise darauf, dass eine solche Ernährung angestrebt werden sollte. So steht beispielsweise im ersten Buch Mose folgendes geschrieben:

"Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen zu eurer Speise." (1. Mose 1, 29)[224].

In den vedischen Schriften gibt es den Vers *"Ahimsa paramo dharma"*, der übersetzt bedeutet *"Gewaltlosigkeit ist das höchste Dharma"*[225].

Dieser Vers findet sich im Mahabharata, einem der beiden großen Epen der indischen Mythologie, und wird oft als Anleitung zur pflanzlichen Ernährung interpretiert, da eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise als gewaltlos gegenüber Tieren angesehen wird. Ein anderer Vers, der oft zitiert wird, um die vegane Ernährung im Hinduismus zu unterstützen, ist Rigveda 10.16.3:

"Lebensmittel sind für das Leben aller Wesen notwendig, deshalb sollten sie von allen Seelen genossen werden und jeder sollte für sich und für andere leben."[226]

Neben der persönlichen Gesundheit sollten wir auch ökologische Aspekte bei unserer Ernährung berücksichtigen. Hierbei geht es darum, wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst. Wir sollten darauf achten, woher unser Essen stammt und wie es angebaut, produziert und transportiert wird. Der Einsatz von Pestiziden und Herbiziden kann nicht nur die Gesundheit von Tieren und Menschen, sondern auch die Umwelt negativ beeinflussen. Eine umweltbewusste Ernährung kann dazu beitragen Mutter Erde zu schützen.

Um deine Ernährung ab sofort noch gesünder zu gestalten, empfehle ich Dir, kleine Schritte zu machen. Fange an, öfter gesunde Lebensmittel in roher Form zu essen und

reduziere schrittweise ungesunde Nahrungsmittel. Wichtig ist, dass Du nicht zu viel auf einmal änderst, sondern darauf achtest, dass Essen ein Genuss bleibt und Dir Freude bereitet. Es ist auch empfehlenswert, sich gute Ernährungsbücher im Internet anzuschauen, um weitere Ideen zu bekommen. Speziell die fruchtbasierte Rohkosternährung wird von manchen Menschen als geeignetster Weg hin zur Lichtnahrung angesehen. Lichtnahrung oder Prananahrung bezieht sich auf die Vorstellung, dass es eine nicht-physische Nahrung gibt, die aus dem Äther oder Gottesfeld gezogen werden kann. Obwohl es viele Erfahrungsberichte und Bücher zu diesem Thema gibt, gibt es keine wissenschaftlichen Beweise dafür. Deshalb sollte man es mit Vorsicht genießen und sich nicht überfordern.

8.2 Empfehlungen für weiterführende Literatur:

1. "Das große Rohkost-Buch - Grundlagen und Praxisanleitungen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung" von Angelika Fischer - gibt eine Einführung in die Rohkost-Ernährung und bietet praktische Anleitungen zur Umsetzung in den Alltag[227].

2. "Gesunde Seele, gesunder Körper: Ein Leitfaden für eine rohköstliche Frutarier-Ernährung" von René Holzer – bietet einen ganzheitlichen Überblick über die körperlichen und spirituellen Vorteile einer rohköstlichen frutarischen Ernährung und liefert eine Fülle an leckeren Rezepten[228].

3. "Karma Food: ayurvedisch - vegetarisch - vegan" von Adi Raihmann und Simone Raihmann - stellt die ayurvedische Ernährung vor und bietet vegetarische und vegane Rezepte[229].

4. "Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt" von Ruediger Dahlke - argumentiert, dass der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte heilend für Körper und Seele sein kann und liefert viele leckere Rezepte[230].

5. "Vegan-Klischee ade!: Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung" von Niko Rittenau - gibt wissenschaftliche Antworten auf häufig gestellte Fragen zur veganen Ernährung und widerlegt dabei gängige Vorurteile[231].

9 Der Faktor Angst

Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Sie kann uns helfen, auf Gefahren zu reagieren und uns vor potenziellen Bedrohungen zu schützen. Doch wenn sie chronisch wird und unseren Alltag beherrscht, kann sie zu einem ernsthaften Problem werden. Insbesondere im Kontext von Krankheit und Heilung spielt Angst eine wichtige Rolle.

Viele Menschen, die an einer Krankheit leiden oder eine Diagnose erhalten haben, empfinden Angst und Unsicherheit. Das ist verständlich, da Krankheit oft als Bedrohung für das eigene Leben und die eigene Gesundheit empfunden wird. Doch die Art und Weise, wie wir mit dieser Angst umgehen, kann einen großen Einfluss auf unsere Genesung haben.

In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien gezeigt, dass Angst ein zentraler Faktor in Sachen Krankheit und Heilung ist. So haben beispielsweise Untersuchungen gezeigt, dass Angst und Stress negative Auswirkungen auf das Immunsystem haben können und somit die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten verringern können.

Auch bei der Behandlung von Krankheiten spielt Angst eine wichtige Rolle. Patienten, die sich entspannt und sicher fühlen, haben oft bessere Ergebnisse bei der Genesung. Im Gegensatz dazu kann eine chronische Angst vor medizinischen Behandlungen oder Operationen dazu führen, dass Patienten weniger wahrscheinlich medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, was ihre Situation verschlimmern kann.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Angst in Bezug auf Krankheit und Heilung ein wichtiges Thema ist und dass es sich lohnt, sich näher damit zu beschäftigen. Im Folgenden werde ich einige Studien untersuchen, die die Wichtigkeit von Angst unterstreichen und das Ganze auf wissenschaftliche Füße stellen.

9.1 Angst als zentraler Faktor bei Krankheit und Heilung: Die wissenschaftliche Perspektive

In diesem Kapitel widmen wir uns einem zentralen Faktor in Sachen Krankheit und Heilung: Angst. Es ist längst bekannt, dass Angst nicht nur eine starke psychische Belastung darstellt, sondern auch körperliche Auswirkungen haben kann. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Angst den Krankheitsverlauf verschlimmern und die Heilung beeinträchtigen kann.

Die Studie "Association of Perceived Stress Levels With Long-term Mortality in Patients With Peripheral Artery Disease" untersuchte den Zusammenhang zwischen empfundenem Stress und der Mortalität bei Patienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK) über einen Zeitraum von 5 Jahren[232]. Die Ergebnisse zeigten, dass höhere Stresswerte mit einem erhöhten Risiko für eine allgemeine und kardiovaskuläre Mortalität verbunden waren. Dieses Ergebnis blieb auch nach Berücksichtigung anderer Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, Rauchen und Diabetes bestehen. Die Autoren empfehlen, dass eine Stressbewältigung bei PAVK-Patienten in die klinische Praxis integriert werden sollte, um die Mortalität zu reduzieren.

Eine weitere Studie,die im American Journal of Kidney Diseases erschienen ist, untersuchte die Auswirkungen von Angstsymptomen auf Krankenhausaufenthalte und Mortalität bei Patienten, die sich einer Dialysebehandlung unterziehen[233]. Die Studie umfasste 687 Dialysepatienten und beobachtete sie über einen Zeitraum von durchschnittlich 3,1 Jahren. 22% der Patienten hatten Angstsymptome und 42% hatten depressive Symptome. Die Ergebnisse zeigten, dass Angstsymptome unabhängig mit einem erhöhten Risiko für Mortalität und Krankenhausaufenthalte in einem Zeitraum von einem Jahr verbunden waren.

Die im Nature Magazin erschienene Meta-Studie "Depression and anxiety in relation to cancer incidence and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies" untersuchte 51 Kohortenstudien mit insgesamt 2,6 Millionen Teilnehmern, um den Zusammenhang zwischen Depression und Angst und dem Risiko von Krebsinzidenz, krebsbedingtem und allgemeinem Tod zu quantifizieren[234]. Die Ergebnisse zeigten,

dass Depression und Angst signifikant mit einem erhöhten Risiko für Krebsinzidenz, krebsbedingtem und allgemeinem Tod bei Krebspatienten verbunden sind. Es wurde festgestellt, dass klinisch diagnostizierte Depression und Angst mit höheren Raten von Krebsinzidenz und schlechterem Krebsüberleben assoziiert sind.

Die gezeigten Studien verdeutlichen, dass Angst eine zentrale Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von Krankheiten spielt. Insbesondere bei Krebspatienten scheint Angst das Risiko für Komplikationen und einen schlechteren Krankheitsverlauf zu erhöhen. Doch nicht nur Krebspatienten sind betroffen - auch bei anderen Krankheiten spielt Angst eine entscheidende Rolle. Es gibt viele weitere Studien, die dies belegen. Aber was kann man gegen Angst tun, um die eigenen Chancen auf Heilung zu verbessern? In nächsten Unterkapitel werden wir uns dieser Frage widmen.

9.2 Strategien zur Bewältigung von Angst

Angst ist eine normale Reaktion auf eine Bedrohung oder eine herausfordernde Situation. Bei einer Erkrankung kann die Angst jedoch oft intensiver sein und sich auf verschiedene Ebenen auswirken, wie beispielsweise auf die Stimmung, den Schlaf oder die körperliche Gesundheit. Eine wirksame Strategie gegen Angst ist es, ein gutes Selbstmanagement zu betreiben. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung. Regelmäßige Bewegung, wie zum Beispiel Spaziergänge im Freien, Yoga oder Tai Chi, kann dazu beitragen, dass das Stressniveau sinkt und die Stimmung sich verbessert.

Eine weitere Strategie ist die Selbstreflexion und die Fokussierung auf positive Gedanken. Dazu können Achtsamkeitsübungen oder Meditationen hilfreich sein. Sie können helfen, sich bewusst zu werden, welche Gedanken und Emotionen vorhanden sind und diese auf eine positive Weise zu beeinflussen. Ebenso können Entspannungstechniken wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training dabei helfen, den Körper zu entspannen und die Angst zu reduzieren.

Zudem kann es hilfreich sein, eine unterstützende Umgebung zu schaffen. Der Austausch mit Freunden oder Familienmitgliedern kann helfen, die eigene Angst zu relativieren und Unterstützung zu erfahren. Auch eine professionelle Beratung durch einen Therapeuten oder eine Selbsthilfegruppe kann eine sinnvolle Unterstützung sein.

Eine weitere Strategie ist die Ablenkung. Hierbei kann es helfen, sich in eine Tätigkeit zu vertiefen, die die Gedanken von der Angst ablenkt, wie zum Beispiel Musik hören, Lesen oder Malen. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich auf ein Ziel oder eine Aktivität zu fokussieren, die einem persönlich wichtig ist und die einen motiviert.

Es ist wichtig zu betonen, dass Angst bei Krankheit oder anderen Herausforderungen auch völlig verschwinden kann, wenn die Ursache der Krankheit in der Tiefe verstanden und angenommen wird. Wenn man sich bewusst ist, was zu tun ist, um wieder gesund zu werden und eine klare Vorstellung davon hat, wie man sein Leben in eine positive Richtung lenken kann, kann dies dazu beitragen, Angst und Sorgen zu reduzieren. Dabei hilft insbesondere die Verbindung mit seiner eigenen spirituellen Natur und Gott.

Insgesamt gibt es viele Möglichkeiten, mit Angst umzugehen. Es ist wichtig, eine Strategie zu finden, die zu einem selbst passt und die regelmäßig angewendet werden kann. Eine professionelle Unterstützung durch einen Therapeuten kann hierbei eine sinnvolle Ergänzung sein. Eine positive Einstellung und die Ermunterung, aktiv zu bleiben, können dazu beitragen, dass die Angst abnimmt und die Lebensqualität verbessert wird.

Angst kann eine starke und belastende Emotion sein, die einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben kann. Deshalb ist es wichtig diese Angst abzulegen oder zumindest zu kontrollieren, was in bewegten Zeiten wie heute nicht immer leicht ist. Denn in manchen Fällen kann Angst auch gezielt von anderen Personen oder Institutionen geschürt werden, um daraus einen Nutzen zu ziehen. Im folgenden Kapitel werden wir uns näher mit dem Geschäft mit der Angst beschäftigen und untersuchen, ob und wie Angst von bestimmten Akteuren bewusst eingesetzt wird.

9.3 Das Geschäft mit der Angst

In der heutigen Gesellschaft scheint Angst ein gefragtes und profitables Geschäft zu sein. Pharmalobbyisten und Politiker nutzen Angst als Werkzeug, um ihre Produkte oder ihre Agenda zu verkaufen. Medien spielen ebenfalls eine Rolle, indem sie die Öffentlichkeit mit Schreckensnachrichten bombardieren, die die Angst der Menschen schüren.

Ein bekannter Skandal ist die sogenannte "Angstmacherei" durch die Pharmaindustrie. Es ist kein Geheimnis, dass viele Pharmakonzerne Milliarden von Dollar für Werbung ausgeben, um ihre Produkte zu verkaufen. Einige haben jedoch auch gezielt Angst geschürt, um ihre Produkte zu fördern. Ein Beispiel dafür ist die Marketingkampagne für das Medikament Tamiflu während der Schweinegrippe-Pandemie im Jahr 2009. Die Werbekampagne behauptete, dass das Medikament das Leben von Menschen retten könne und förderte die Verwendung von Tamiflu als Vorbeugung gegen die Grippe. Es stellte sich später heraus, dass die Wirksamkeit von Tamiflu fragwürdig war und dass die Werbekampagne möglicherweise übertrieben war. Ich habe diesen Skandal bereits am Beginn des Buches erwähnt. Er ist eines der besten Beispiele für gezielte Panikmache seitens Medien, Politik und Big Pharma.

Politiker nutzen auch die Angst, um politische Entscheidungen durchzusetzen. Ein Beispiel dafür ist die Politik des "War on Terror" nach den Anschlägen vom 11. September 2001 in den USA. Die Regierung nutzte die Angst vor Terrorismus, um den Patriot Act und andere umstrittene Gesetze zu verabschieden[235]. Kritiker argumentieren, dass diese Gesetze die Freiheit und Privatsphäre der Menschen einschränken.

Medien haben ebenfalls einen Anteil an der Angstmacherei. Sensationsnachrichten und Clickbait-Titel sind häufiger als früher anzutreffen. Schreckensnachrichten und dramatische Berichte über potenzielle Gefahren können die Ängste der Menschen schüren und ihren Wunsch nach Sicherheit verstärken. Ein Beispiel dafür ist die Berichterstattung über Covid-19, die in vielen Medien als gefährlich dargestellt wird sowie die massive Impfwerbung, obwohl die wichtigen wissenschaftlichen Beweise für das Coronavirus[236] sowie für die Sicherheit und Wirksamkeit der Impfstoffe fehlen[237]. Die Impfstoffhersteller

betonen, dass es sich um neuartige experimentelle Impfstoffe handle, die bislang noch nie zugelassen wurden. Außerdem fehlen klinische Studien[238].

9.4 Empfehlungen für weiterführende Literatur:

1. "Angst kocht auch nur mit Wasser: Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können" von Dan Katz - erklärt, wie man mithilfe von visuellen Techniken negative Denkmuster, die zu Ängsten führen, durchbrechen kann[239].

2. "Ängste verstehen und überwinden: Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien" von Doris Wolf - gibt praktische Tipps und Techniken, um Ängste, Panikattacken und Phobien zu verstehen und zu überwinden[240].

3. "Gespräche mit Gott - Band 1: Ein ungewöhnlicher Dialog" von Neale Donald Walsch - beschreibt einen Dialog zwischen Neale Donald Walsch und Gott, der dazu dient, die Leser dazu zu inspirieren, ihr Verständnis von Gott und Spiritualität zu erweitern und eine tiefere Verbindung mit sich selbst zu finden[241].

4. "Wenn deine Seele weint - Auflösung deines Traumas mit neuen Erkenntnissen aus der psychosomatischen Forschung" von Anya Steiner - beschreibt, wie man traumatische Erfahrungen mithilfe der psychosomatischen Forschung und neuen Erkenntnissen auflösen kann[242].

5. "Impfen: Das Geschäft mit der Angst" von Gerhard Buchwald - belegt, dass Impfen nicht vor Krankheiten schützt sondern viele Menschen krank macht[243].

10 Exkurs: Die Virushypothese

Es gibt derzeit einen Konflikt innerhalb der wissenschaftlichen Gemeinschaft bezüglich der Virushypothese und der Rolle, die Viren bei der Entstehung von Krankheiten spielen. Einige Wissenschaftler, darunter Dr. Stefan Lanka, Dr. Andrew Kaufman und Dr. Thomas Cowan, kritisieren und lehnen die Virushypothese als antiwissenschaftlich ab.

Die Virushypothese besagt, dass Viren die Ursache für bestimmte Krankheiten sind. Es wird angenommen, dass Viren in der Lage sind, sich in den Körperzellen zu replizieren und dabei Schäden zu verursachen, die zu verschiedenen Krankheiten führen können. Die meisten medizinischen Fachleute und Forscher sind sich einig, dass diese Hypothese durch zahlreiche Studien und Beobachtungen gestützt wird. Es ist wichtig zu betonen, dass es sich hierbei um einen breiten wissenschaftlich Konsens, dh. um eine wissenschaftliche Meinung handelt.

Die oben genannten Wissenschaftler argumentieren, dass die Virushypothese keine wissenschaftliche Grundlage hat und daher als antiwissenschaftlich betrachtet werden sollte. Dr. Stefan Lanka, ein deutscher Biologe und Impfkritiker, behauptet beispielsweise, dass Viren nicht existieren und dass sie nur eine Erfindung der medizinischen Forschung sind. Dr. Andrew Kaufman, ein US-amerikanischer Arzt und Autor, argumentiert, dass Viren nicht die Ursache für Krankheiten sind, sondern nur als Teil des Körpersystems existieren und dazu beitragen, das Immunsystem zu regulieren. Seine Theorie ist, dass das, was Wissenschaftler mit ihren Elektronenmikroskopen sehen, nicht Viren sind, sondern körpereigene Exosomen, die fälschlicherweise als Virus bezeichnet werden.

Die Kritik dieser Wissenschaftler an der Virushypothese stützt sich auf eine Reihe von Argumenten. Eines davon ist, dass Viren noch nie direkt beobachtet wurden. Sie argumentieren, dass das Vorhandensein von Viren nur durch indirekte Methoden nachgewiesen wurde, wie z.B. durch die Isolierung von RNA- oder DNA-Fragmenten, die angeblich von Viren stammen und mittels statistischer Modelle errechnet werden. Diese Methoden sind jedoch umstritten und können zu Fehlinterpretationen führen, da kein tatsächliches Virus als Vergleichsobjekt vorliegt.

Ein weiteres Argument der Kritiker ist, dass Viren in der Regel nicht isoliert werden können und daher nicht als eigenständige Einheit betrachtet werden sollten. Sie behaupten, dass das, was als Virus bezeichnet wird, in Wirklichkeit ein Produkt der Zelle ist und dass es keine Möglichkeit gibt, es von der Zelle zu trennen.

Die Kritiker argumentieren auch, dass die Virushypothese keine ausreichende Erklärung dafür bietet, warum einige Menschen an einer bestimmten Krankheit erkranken, während andere, die ähnlichen Risiken ausgesetzt sind, nicht betroffen sind. Sie behaupten, dass es viele andere Faktoren gibt, die bei der Entstehung von Krankheiten eine Rolle spielen, wie z.B. die Umwelt, die Ernährung und der Lebensstil.

Die Arbeit "Widerlegung der Virologie" von Dr. Stefan Lanka ist ein umfassender Text, der sich ausführlich mit der Virushypothese auseinandersetzt und versucht, diese in Frage zu stellen[244].

Lanka beginnt damit, die Geschichte der Virushypothese zu skizzieren und argumentiert, dass es keine empirischen Beweise für die Existenz von Viren gibt, sondern dass die Idee von Viren aufgrund von rein theoretischen Annahmen und Beobachtungen entstanden ist. Er argumentiert, dass die Theorie von der Existenz von Viren auf einer rein spekulativen Basis aufgebaut ist und dass diese Theorie niemals empirisch überprüft wurde.

Lanka stellt auch die gängigen Techniken der Virologie in Frage, einschließlich der Polymerase-Kettenreaktion (PCR) und der Elektronenmikroskopie (EM). Er argumentiert, dass diese Techniken keine tatsächlichen Beweise für die Existenz von Viren liefern, sondern nur indirekte Beobachtungen und Interpretationen darstellen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den Lanka anspricht, ist die Tatsache, dass Viren angeblich krankheitsverursachende Wirkstoffe sind, was er ebenfalls in Frage stellt. Er argumentiert, dass es keine empirischen Beweise dafür gibt, dass Viren tatsächlich Krankheiten verursachen und dass die sogenannten "viralen" Symptome genauso gut auf andere Ursachen zurückzuführen sein könnten.

Lanka stellt auch die Verwendung von Antikörpern in der Virologie in Frage und argumentiert, dass diese Technik keine tatsächlichen Beweise für die Existenz von Viren liefert, sondern nur indirekte Beobachtungen darstellt.

Schließlich argumentiert Lanka, dass es keine empirischen Beweise dafür gibt, dass Viren von Mensch zu Mensch übertragen werden können. Er stellt die Theorie von der "Ansteckung" durch Viren in Frage und argumentiert, dass die meisten "Viruserkrankungen" auf andere Ursachen zurückzuführen sind, darunter biologische Konfliktschocks. Dr. Lanka gilt als Anhänger der Germanischen Heilkunde.

Insgesamt versucht Lanka in seiner Arbeit, die gängige Theorie von der Existenz von Viren und ihrer krankheitsverursachenden Wirkung in Frage zu stellen. Er argumentiert, dass es keine empirischen Beweise für diese Theorie gibt und dass die Virologie auf einer rein spekulativen Basis aufgebaut ist.

Auf der folgenden Seite kannst Du das Dokument selbst lesen und die weiterführenden Quellen überprüfen. Bilde Dir deine eigene Meinung.

https://www.rotekartefürcorona.de/drei-rote-karten.php

Dr. Stefan Lanka hatte 2011 eine öffentliche Ausschreibung gestartet und 100.000 Euro Preisgeld ausgesetzt, um wissenschaftliche Beweise für die Existenz des Masernvirus zu erhalten. Ein Arzt hatte behauptet, ein solcher Beweis existiere, und Lanka wollte ihn dazu auffordern, den wissenschaftlichen Beweis zu erbringen. Ein deutsches Gericht entschied schließlich zugunsten von Lanka, da der Arzt keinen wissenschaftlichen Nachweis erbrachte[245].

Lanka argumentierte, dass der vermeintliche wissenschaftliche Nachweis für das Masernvirus lediglich auf Interpretationen von Beobachtungen und Zellproben basierte, aber keine direkte Isolation und Charakterisierung des Virus beinhaltete. Er argumentierte auch, dass die Methoden, die zur Identifizierung von Viren verwendet wurden, un-

zureichend seien, da sie sich auf die Interpretation von Beobachtungen stützen und keine direkte Isolation und Charakterisierung des Virus beinhalten.

In ihrer Erklärung zur Virusisolation (SOVI) beschäftigen sich Dr. Andrew Kaufman und Dr. Thomas Cowan mit der Frage, ob es überhaupt möglich ist, Viren zu isolieren und somit nachzuweisen, dass sie für bestimmte Krankheiten verantwortlich sind[246]. Sie argumentieren, dass die derzeitige Praxis, Viren über elektronenmikroskopische Bilder, PCR-Tests und Kulturen zu isolieren, nicht ausreichend ist, um die Existenz von Viren zu beweisen.

Die Autoren verweisen darauf, dass die meisten Studien, die die Virushypothese unterstützen, auf Korrelationen zwischen bestimmten Symptomen und Viren basieren, anstatt eine direkte Verbindung zwischen einem spezifischen Virus und einer bestimmten Krankheit herzustellen. Sie argumentieren, dass diese Korrelationen auch durch andere Faktoren erklärt werden können, wie z.B. durch Umweltgifte, Stress oder Ernährung.

Dr. Kaufman und Dr. Cowan stellen auch die Methoden in Frage, mit denen Viren isoliert werden. Sie behaupten, dass die derzeitigen Methoden keine vollständige Trennung von anderen Zellbestandteilen ermöglichen, was bedeutet, dass das, was als "Virus" bezeichnet wird, tatsächlich nur eine Mischung aus verschiedenen Zellbestandteilen ist.

Darüber hinaus weisen die Autoren darauf hin, dass die meisten PCR-Tests nicht spezifisch genug sind, um eine Infektion mit einem bestimmten Virus zu diagnostizieren. Stattdessen können sie auch positive Ergebnisse liefern, wenn es sich um andere Substanzen im Körper handelt, die ähnliche genetische Sequenzen aufweisen wie das Virus, gegen das getestet wird.

Die Autoren schlussfolgern, dass die derzeitige Praxis der Virusisolation und Virusidentifizierung unzureichend ist, um die Virushypothese zu stützen. Sie fordern eine sorgfältige Überprüfung der Methoden, die zur Virusidentifizierung verwendet werden, und eine neue Forschungsrichtung, die sich auf die Rolle von Toxinen, Stress und anderen Umweltfaktoren bei der Entstehung von Krankheiten konzentriert.

Auf der folgenden Seite kannst Du das Dokument selbst lesen und die weiterführenden Quellen überprüfen. Bilde Dir deine eigene Meinung.

https://andrewkaufmanmd.com/sovi-deutsch/

Es ist anzumerken, dass die Arbeit von Kaufman und Cowan sowie die Arbeit von Lanka umstritten sind und von vielen in der wissenschaftlichen Gemeinschaft kritisiert werden. Es gibt zahlreiche Studien, die die Existenz von Viren unterstützen, jedoch nicht eindeutig belegen.

Dr. Kary Mullis, der Erfinder der Polymerase-Kettenreaktion (PCR) und Chemie-Nobelpreisträger für die Erfindung der PCR, hat in einem Interview mit der Journalistin Gina Kolata im Jahr 1996 gesagt:

> *"Mit PCR können Sie im Grunde genommen alles in jedem finden, wenn Sie es richtig machen. Das ist das Problem mit der PCR, es wird verwendet, um zu finden, was man sucht, und wenn man es nicht findet, erweitert man es einfach. Ich denke, zu viel wurde aus der PCR gemacht und zu wenig aus anderen Dingen."*[247]

Die Aussage von Mullis bezieht sich nicht speziell auf die Virusdiagnostik, sondern auf die PCR-Technologie im Allgemeinen. Er argumentiert, dass die PCR-Technologie sehr empfindlich ist und auch kleine Mengen von DNA- oder RNA-Fragmenten aus nicht lebenden Materialien wie Staubpartikeln oder Schimmelproben amplifizieren kann, was zu falsch positiven Ergebnissen führen kann.

Die Quelle für das Zitat von Mullis ist ein Artikel von Gina Kolata aus dem Jahr 1996 in der New York Times. Der Artikel existiert leider nicht mehr.

In einer Fragerunde im Jahr 1993 wiederholte Kary Mullis seine Kritik am PCR-Test und betonte, dass der Test nicht für den Nachweis von Infektionen geeignet sei. Ein Zuschauer fragte ihn, ob der PCR-Test in der Lage sei, das HIV-Virus nachzuweisen, und

Mullis antwortete, dass er das nicht glaube, da der Test keine Viren isolieren könne, sondern nur Fragmente von Nukleinsäuren vervielfältige. Mullis betonte, dass der PCR-Test ein Werkzeug sei, um Nukleinsäuren zu vervielfältigen und nicht um Infektionen zu diagnostizieren. Er war der Meinung, dass man den Test nicht verwenden sollte, um zu bestimmen, ob jemand infiziert ist oder nicht.

Die Quelle für diese Aussage von Kary Mullis ist ein Videoausschnitt aus einer Fragerunde, die 1993 aufgenommen wurde. Das Video ist auf YouTube verfügbar unter folgendem Link:

https://www.youtube.com/watch?v=iWOJKuSKw5c

Die Zahl an Ärzten und Wissenschaftlern, welche die Virushypothese anzweifeln, wächst stetig. Nachfolgend möchte ich Dir noch einige weitere namhafte Kritiker nennen, um zu zeigen, dass es sich nicht nur um Einzelmeinungen handelt:

1. Dr. Claus Köhnlein, Arzt und Autor von "Virus-Wahn: Wie die Medizin-Industrie ständig Krankheiten erfindet und wie wir dadurch krank werden" (zusammen mit Torsten Engelbrecht)

2. Dr. Sam Bailey, neuseeländischer Arzt und YouTuber

3. Dr. Thomas Levy, Kardiologe und Autor von "Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins"

4. Dr. Robert O. Young, Mikrobiologe und Autor von "The pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health"

5. Dr. Andrew Maniotis, Biologe und Forscher

6. Dr. Rüdiger Dahlke, Arzt und Autor von "Krankheit als Symbol"

7. Dr. Peter Duesberg, Molekularbiologe und AIDS-Forscher

8. Dr. Eleni Papadopulos-Eleopulos, Immunologin und Forscherin
9. Dr. Etienne de Harven, Virologe und AIDS-Forscher
10. Dr. Shiva Ayyadurai, Biomediziner und Politiker
11. Dr. David Crowe, Autor des Buches "The Infectious Myth: Why We Believe in Flu Myths" und Gastgeber des Podcasts "The Infectious Myth"

Einige Kritiker äußern tatsächlich die Vermutung, dass die Theorie von der Existenz von Viren Teil einer größeren Verschwörung sei, um Menschen zu kontrollieren oder zu manipulieren. Andere argumentieren, dass es sich um einen wissenschaftlichen Irrtum handelt, der auf falschen Annahmen und Methoden beruht. Einige Kritiker argumentieren auch, dass die Verbreitung von Viruspanik und -ängsten politische und wirtschaftliche Interessen dient. Es gibt also unterschiedliche Meinungen unter den Kritikern, was die Ursachen der angeblichen "Virusgeschichte" angeht. Außerdem möchte ich noch auf die bemerkenswerte Tatsache hinweisen, dass bis heute kein einziges dokumentiertes Ansteckungsexperiment erfolgreich war. Alle durchgeführten Experimente sind gescheitert und damit die Virologie als Ganzes.

Dies wirft Fragen auf, ob Impfstoffe tatsächlich wirksam sein können, da sie darauf abzielen, das Immunsystem gegen spezifische Viren zu stimulieren, deren Existenz nicht zweifelsfrei nachgewiesen wurde. Dies bedeutet, dass Impfstoffe nicht auf Grundlage eines nachgewiesenen Krankheitserregers hergestellt werden, sondern auf Grundlage theoretischer Modelle. Darüber hinaus enthalten Impfstoffe häufig Adjuvanzien wie Aluminium und Quecksilber, die laut einigen Virologen dazu dienen, die Immunreaktion zu verstärken. Dieser Ansatz ist jedoch auch Gegenstand kritischer Diskussionen, da solche toxischen Adjuvanzien negative Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben können.

Am Beispiel der Tuberkulose-Impfung in Österreich wird deutlich, dass die Anpreisung der Impfstoffe offenbar auf einem Irrtum oder auf Betrug basiert, da die Verbreitung der

Krankheit bereits vor Beginn der Impfungen im Jahr 1948 rückläufig war, ein Phänomen, das auch auf andere abgeblich dezimierte/ausgerottete epidemische Krankheiten zutrifft[248].

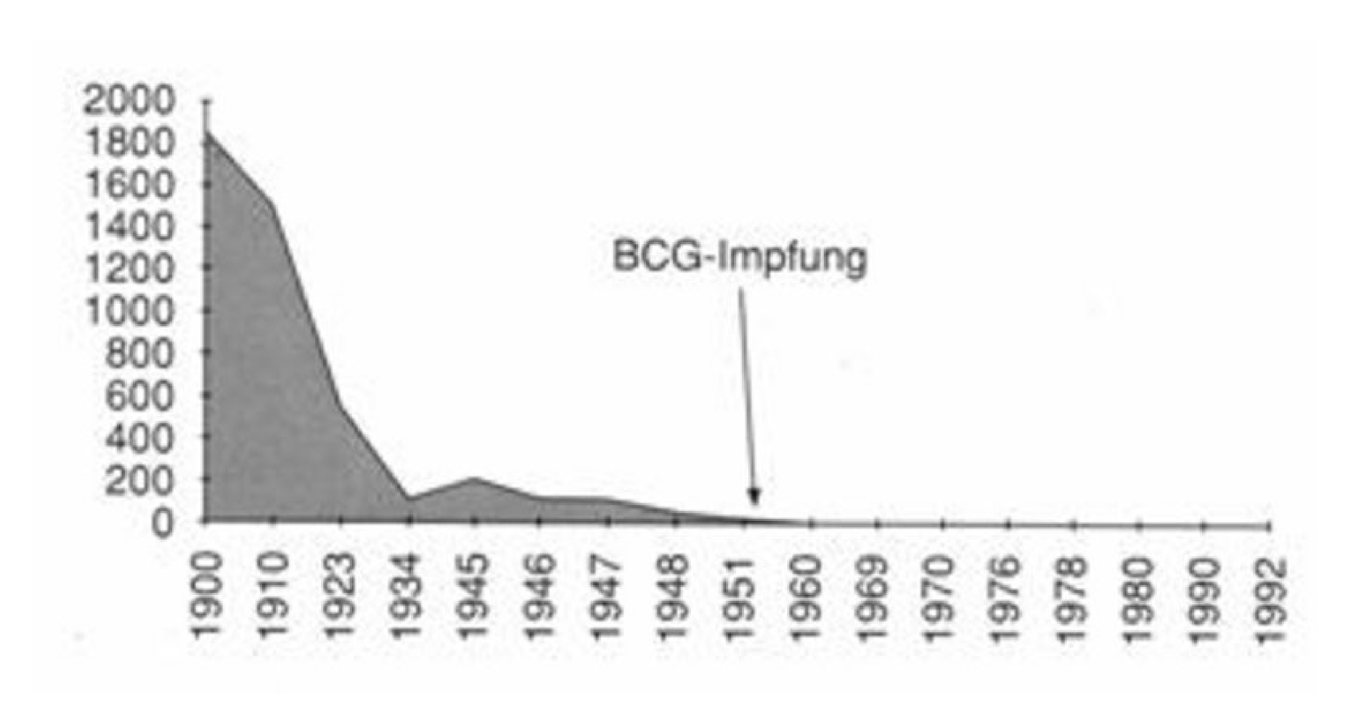


Abbildung 16: Tuberkulosebekämpfung in Österreich, Quelle: https://www.imabe.org//index.php?id=480

Es ist entscheidend, unnötige Angst, Panik, Ärger und Hass zwischen den Impfgläubigen und Impfkritikern zu vermeiden. Wir sollten uns stattdessen auf die wissenschaftliche Realität konzentrieren, die zeigt, dass die Gesundheitsrisiken durch Impfungen im Allgemeinen überschaubar sind.

Die Gen- und Zelltheorien sind widerlegt, was bedeutet, dass die behaupteten Gene in Corona-Impfstoffen keine Erbsubstanzschäden verursachen können. Unsere Chromosomen sind im ständigen Wandel und können keine feste Erbsubstanz sein. Nukleinsäuren wie DNA und RNA dienen primär dem Energiestoffwechsel und sind sekundär für den Stoffwechsel verantwortlich. Giftige Inhaltsstoffe und Nanopartikel in den Impfstoffen verursachen schnelle Schäden, während langfristige Schäden auf psychosomatische Faktoren zurückzuführen sind. Impfungen können unmittelbare Wesensveränderungen und körperliche Folgen verursachen, aber nicht immer sofort erkennbar sein. Gefährliche Nanopartikel wie Polyethylenglykol sind in den Corona-Impfungen enthal-

ten und haben ein hohes allergisches Potenzial. Dies wurde der Öffentlichkeit verschwiegen.

Menschen, Tiere und Pflanzen reagieren auf traumatische Ereignisse mit biologischen Sonderprogrammen, die das Überleben sichern sollen. Bei Menschen, die diese Zusammenhänge nicht kennen, können sich Veränderungen im Körper über Wochen und Monate entwickeln, die oft erst später sichtbar werden. Der Körper merkt sich dabei alle Begleitumstände des Traumas und kann auf sie allergisch reagieren. Ein Impfakt, besonders bei Kindern, kann als lebensbedrohlich empfunden und gespeichert werden, was zu allergischen Reaktionen auf bestimmte Impfsubstanzen führen kann, darunter Polyethylenglykol (PEG) in Nanopartikelform[249].

10.1 Empfehlungen für weiterführende Literatur:

1. "Der Masern-Betrug. Die Masern-Impfung, SSPE, Schulausschlüsse, Impfpflicht. Die Masernerkrankung aus der Sicht der Neuen Medizin und der Homöopathie." von Veronika Widmer und Stefan Lanka - argumentiert, dass die Masernimpfung unnötig und sogar schädlich sein könnte und betrachtet die Krankheit aus der Perspektive der Neuen Medizin und Homöopathie[250].

2. "Impfen - Völkermord im Dritten Jahrtausend? Mit Beiträgen zur Geschichte und Aufklärung von AIDS, BSE, MKS u.a." von Karl Krafeld und Stefan Lanka - argumentiert, dass Impfungen ein Werkzeug zur Kontrolle der Bevölkerung sind und durch ihre Verwendung Krankheiten wie AIDS, BSE und MKS ausgelöst wurden[251].

3. "The Contagion Myth - Why Viruses (including "Coronavirus") Are Not the Cause of Disease" von Thomas S. Cowan und Sally Fallon Morell - hinterfragt die Theorie, dass Viren und insbesondere das Coronavirus die Ursache für Krankheiten sind, und stellt alternative Erklärungen vor[252].

4. "The Infectious Myth: Why We Believe Flu-like Symptoms Are Out of Control" von David Crowe - setzt sich kritisch mit der Annahme auseinander, dass Infektionskrankheiten durch die Verbreitung von Viren oder Bakterien verursacht werden[253].

5. "Virus-Wahn: Wie die Medizinindustrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliardenprofite macht" von Torsten Engelbrecht, Claus Köhnlein, Samantha Bailey und Stefano Scoglio - argumentiert, dass die Medizinindustrie systematisch Seuchen erfindet und durch ihre panikmachenden Kampagnen von der Öffentlichkeit Milliarden an Profiten erwirtschaftet[254].

11 Exkurs: Wenn Heilmittel krank machen - Die Schattenseiten von Medikamenten

Die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht und zahlreiche Krankheiten sind mittlerweile gut behandelbar oder sogar heilbar, je nachdem welchen Experten man Glauben schenken mag. Dabei spielen Medikamente eine entscheidende Rolle und haben das Potenzial, das Leben von Millionen von Menschen zu verbessern. Doch jeder Fortschritt hat auch seine Schattenseiten, und in der Pharmabranche sind diese besonders ausgeprägt, wie wir zu Beginn dieses Buches bei der kritischen Betrachtung der Schulmedizin erfahren haben.

Die Schattenseiten von Medikamenten sind vielfältig und reichen von unerwünschten Nebenwirkungen bis hin zu Abhängigkeit und sogar Tod. Die Ursachen für diese Probleme sind ebenso vielfältig wie die Auswirkungen selbst. In vielen Fällen wird jedoch die Tatsache verantwortlich gemacht, dass Medikamente oft zu leichtfertig verschrieben werden.

Die Gründe dafür sind ebenfalls vielfältig. Zum einen gibt es einen wirtschaftlichen Anreiz für die Pharmaindustrie, bestimmte Medikamente zu verkaufen, selbst wenn deren Wirksamkeit umstritten ist oder ihre Nebenwirkungen schwerwiegend sind. Dies führt zu einer Art von "Medikalisierung" der Gesellschaft, in der jeder Zustand als Krankheit betrachtet und mit einem Medikament behandelt werden soll. So untersuchte die Studie "The medicalization of society: On the transformation of human conditions into treatable disorders.", wie bestimmte menschliche Zustände und Verhaltensweisen in medizinische Störungen umgewandelt wurden, die mit Medikamenten behandelt werden können[255]. Die Autoren argumentieren, dass diese Medikalisierung von Gesellschaft und Kultur angetrieben wird und dass sie zu einer übermäßigen Verschreibung von Medikamenten führt.

Zum anderen gibt es auch einen finanziellen Anreiz für die behandelnden Ärzte, bestimmte Medikamente zu verschreiben. Viele Ärzte erhalten Provisionen für die Verschreibung von bestimmten Medikamenten oder werden von der Pharmaindustrie auf

kostenfreie Reisen und Schulungen eingeladen. Diese Praktiken können dazu führen, dass Ärzte ihre Patienten mit unnötigen oder sogar gefährlichen Medikamenten behandeln.

Die Konsequenzen dieser Praktiken können schwerwiegend sein. Patienten können durch die Einnahme von Medikamenten schwerwiegende Nebenwirkungen erleiden, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Schlaganfälle oder sogar Tod. Darüber hinaus können viele Medikamente süchtig machen und zu Abhängigkeit führen.

Angesichts dieser Risiken ist es wichtig, dass Patienten sich über die Medikamente, die sie einnehmen, informieren und sich über die möglichen Nebenwirkungen im Klaren sind. Es ist auch wichtig, dass Ärzte ihre Patienten gründlich untersuchen und sorgfältig abwägen, ob eine Behandlung mit Medikamenten tatsächlich notwendig ist.

Insgesamt ist es wichtig, dass wir uns als Gesellschaft mit den Schattenseiten der Medikamente auseinandersetzen und uns bewusst werden, dass nicht jedes medizinische Problem mit einem Medikament gelöst werden kann. Wir müssen uns auch fragen, ob die Interessen der Patienten oder die der Pharmaindustrie im Vordergrund stehen und ob es notwendig ist, unsere medizinischen Systeme zu reformieren, um sicherzustellen, dass die Gesundheit der Patienten im Mittelpunkt steht.

11.1 Die meistverkauften Medikamente

Medikamente haben zweifellos das Potenzial, Leben zu retten und die Lebensqualität zu verbessern. Allerdings gibt es auch die Kehrseite der Medaille, die nicht vernachlässigt werden darf. Einige der meistverkauften Medikamente haben ernsthafte Nebenwirkungen und können sogar tödlich sein. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns mit den Risiken auseinandersetzen, bevor wir sie einnehmen oder nicht einnehmen. In diesem Kapitel werden wir uns mit einigen dieser Medikamente und ihren potenziellen Risiken beschäftigen. Die hier beschriebenen Medikamente sind nur eine Auswahl und sollen dazu beitragen, das Bewusstsein für die Schattenseiten von Medikamenten zu schärfen.

11.1.1 Analgetika

Analgetika sind Medikamente, die oft eingesetzt werden, um Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen. Die meisten Menschen haben schon einmal ein Schmerzmittel eingenommen, sei es gegen Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder andere Schmerzen. Es gibt jedoch auch Risiken und Nebenwirkungen, die mit der Einnahme von Schmerzmitteln verbunden sind. Diese können von leichten Beschwerden wie Übelkeit oder Schwindel bis hin zu schweren Nebenwirkungen wie Leberschäden oder Blutungen im Magen-Darm-Trakt reichen.

Eine Forschungsgruppe aus Köln-Koblenz hat eine weltweite Literaturrecherche durchgeführt und die Daten von mehr als 6.000 Studien ausgewertet. Laut einer Befragungsstudie des Robert-Koch-Instituts nehmen schätzungsweise 1,9 Millionen Menschen in Deutschland täglich Schmerzmittel ein, von denen 1,6 Millionen abhängig sind[256]. Der schädliche Schmerzmittelkonsum liegt mit 7,6% deutlich höher als der von Alkohol mit 2,8%, während die Abhängigkeit von Schmerzmitteln und Alkohol auf einem ähnlichen Niveau liegt. Dies bedeutet, dass Millionen Menschen einem höheren Risiko für die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln ausgesetzt sind. Einige Schmerzmittel, wie Acetylsalicylsäure (Aspirin) und Ibuprofen, können zu Magen-Darm-Blutungen führen, insbesondere bei Menschen, die sie regelmäßig und in höheren Dosen einnehmen. Andere Schmerzmittel, wie Paracetamol, können auf Dauer oder bei höheren Dosen Leberschäden verursachen.

Obwohl es alternative Ansätze wie Homöopathie, Chiropraktik, Traditionelle Chinesische Medizin und andere gibt, werden sie von vielen medizinischen Fachleuten und Organisationen nicht vollständig anerkannt. Einige dieser alternativen Methoden haben jedoch gezeigt, dass sie bei der Schmerzbehandlung wirksam sein können, insbesondere bei chronischen Schmerzen. Die Tatsache, dass der globale Schmerzmittelmarkt milliardenschwer ist, könnte ein möglicher Faktor für die geringe Anerkennung und Bekanntheit von Alternativen zu Schmerztabletten sein. So schätzt das amerikanische Marktforschungsunternehmen Zion Market Research, dass der globale Markt für Schmerzmittel bis 2024 etwa 80 Milliarden US-Dollar erreichen wird[257].

11.1.2 Antibiotika

Antibiotika sind Medikamente, die verwendet werden, um Infektionen durch Bakterien zu bekämpfen. Der Begriff "Antibiotika" stammt aus dem Griechischen und bedeutet "gegen das Leben". Das liegt daran, dass Antibiotika auch nützliche Bakterien in unserem Körper abtöten können. Ob die Unterscheidung zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien wissenschaftlich haltbar ist, ist umstritten.

Obwohl Antibiotika bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen wie Lungenentzündungen und Harnwegsinfektionen als sehr wirksam gelten, können sie auch schädliche Auswirkungen auf den Körper haben. Eine Studie aus dem Jahr 2020 zeigt, dass Antibiotika das Mikrobiom des Darms stören und das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen wie Darmkrebs erhöhen können[258]. Die Forscher geben zu bedenken,dass weitere Studien notwendig sind, um die Kausalität zu klären.

Die Pharmaindustrie erzielt jedes Jahr Milliardenumsätze mit Antibiotika[259]. Ein Grund dafür ist, dass Antibiotika oft verschrieben werden, obwohl sie für viele Krankheiten nicht wirksam sind, wie z.B. für virale Infektionen. Darüber hinaus wird der übermäßige Einsatz von Antibiotika bei der Viehzucht und in der Landwirtschaft für den menschlichen Konsum als einer der Hauptgründe für das Auftreten von antibiotikaresistenten Bakterienstämmen angesehen, die in der Folge auch für den Menschen gefährlich werden können, sofern für den Körper schädliche Bakterien existieren. Anhänger der Germanischen Heilkunde vertreten die Ansicht, dass Bakterien zur Heilung des Menschen beitragen und ihm nicht schaden.

11.1.3 Antidepressiva

Antidepressiva sind Medikamente, die zur Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Störungen eingesetzt werden. Sie wurden erstmals in den 1950er Jahren eingeführt und haben seither eine breite Anwendung gefunden. Der Markt beträgt auch hier viele Milliarden Dollar pro Jahr, mit steigender Tendenz. Der

Begriff "Antidepressivum" bedeutet "gegen Depressionen", aber tatsächlich wirken diese Medikamente auf verschiedene Arten auf das Gehirn und das zentrale Nervensystem, um die Stimmung und das emotionale Gleichgewicht zu regulieren.

Es gibt jedoch Bedenken hinsichtlich der schädlichen Auswirkungen von Antidepressiva auf den Körper und die Seele. Die Studie "Antidepressant Drugs and the Emergence of Suicidal Tendencies", ergab, dass die Einnahme von Antidepressiva mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Suizidgedanken verbunden sein kann[260]. Einige Antidepressiva können auch leber- oder nierenschädigende Wirkungen haben.

Antidepressiva sind nicht nur dafür bekannt, negative Emotionen wie Traurigkeit oder Angst zu reduzieren, sondern können auch positive Emotionen dämpfen. Insbesondere die SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer), die am häufigsten verschriebene Klasse von Antidepressiva, können dazu führen, dass Patienten emotionale Taubheit oder eine verminderte Fähigkeit zur Freude oder zur Empfindung von Glück erfahren.

Dies liegt daran, dass SSRIs die Konzentration von Serotonin im Gehirn erhöhen, einem Neurotransmitter, der für die Regulierung von Stimmung, Schlaf und Appetit verantwortlich ist. Ein erhöhter Serotoninspiegel kann jedoch auch dazu führen, dass andere Neurotransmitter, wie Dopamin und Noradrenalin, beeinträchtigt werden, die für die Freude und Motivation verantwortlich sind.

Diese Studie, die im International journal of neuropsychopharmacology erschienen ist, untersuchte Patienten, die aufgrund der Einnahme von selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern eine Abnahme der emotionalen Reaktionsfähigkeit erlebten[261]. Es wurden verschiedene Komponenten der gestörten Emotionen untersucht, wobei die Patienten im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant weniger Fähigkeit zum Weinen, zur Fürsorge für andere, zur Traurigkeit, zur Kreativität, zum Ausdruck ihrer Gefühle, zum sexuellen Vergnügen und Interesse am Sex berichteten. In dieser Stichprobe berichteten 80% der Patienten mit SSRI-induzierter sexueller Dysfunktion auch über klinisch signifikante emotionale Abstumpfung.

11.1.4 Antidiabetika

Diabetesmedikamente werden üblicherweise als Antidiabetika bezeichnet und sind Arzneimittel, die zur Behandlung von Diabetes eingesetzt werden. Sie können entweder die Insulinproduktion im Körper fördern oder den Blutzuckerspiegel senken, indem sie die Insulinresistenz verringern. Einige der häufigsten Antidiabetika sind Metformin, Sulfonylharnstoffe, DPP-4-Inhibitoren, GLP-1-Rezeptoragonisten und SGLT-2-Inhibitoren.

Die Verwendung von Antidiabetika birgt jedoch auch einige Risiken. Eine Überdosierung oder falsche Anwendung kann zu Hypoglykämie (niedrigem Blutzucker), Magen-Darm-Beschwerden, Gewichtszunahme, Blutdruckabfall und anderen Nebenwirkungen führen. Einige Antidiabetika, insbesondere Sulfonylharnstoffe, können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Zudem kann bei langfristiger Einnahme von Insulin oder bestimmten anderen Antidiabetika eine Hypoglykämie-Unempfindlichkeit entstehen, bei der das Risiko von schweren Hypoglykämien steigt.

Die Studie "Mortality and treatment side-effects during long-term intensified conventional insulin treatment in the Stockholm Diabetes Intervention Study" wurden 102 Patienten mit Diabetes mellitus in zwei Gruppen eingeteilt: intensivierte konventionelle Therapie (ICT) und Standardtherapie (ST)[262]. Nach 7,5 Jahren wurden die Ergebnisse untersucht und es wurde festgestellt, dass in beiden Gruppe 3 Patienten einen Herzinfarkt und 2 von jeder Gruppe eine Ketoazidose erlitten. In der ICT-Gruppe gab es durchschnittlich 1,1 schwere Hypoglykämieepisoden pro Patient und Jahr, während es in der ST-Gruppe 0,4 Episoden pro Patient und Jahr gab.

Eine schwere Hypoglykämie kann lebensbedrohlich sein. Wenn der Blutzuckerspiegel zu stark abfällt, kann das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt werden, was zu Bewusstseinsverlust, Krampfanfällen und im schlimmsten Fall sogar zum Koma führen kann. Wenn eine schwere Hypoglykämie nicht schnell behandelt wird, kann sie zu Hirnschäden oder sogar zum Tod führen.

11.1.5 Antihypertensiva

Bluthochdruck, auch als Hypertonie bekannt, betrifft weltweit Millionen von Menschen. Bluthochdruckmedikamente werden häufig zur Behandlung von Hypertonie eingesetzt. Obwohl sie vielen Patienten helfen, ihren Blutdruck zu senken und damit das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten zu reduzieren, haben sie auch Risiken und Nebenwirkungen. Die Leichtfertigkeit, mit der diese Medikamente oft verschrieben werden, ist ebenfalls besorgniserregend. Laut einer Studie der amerikanischen CDC leiden etwa 70 Millionen US-Amerikaner über 18 Jahren an Bluthochdruck[263]. Von diesen werden 70% medikamentös behandelt, mit steigender Tendenz.

Blutdruckmedikamente können Nebenwirkungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Hautausschläge verursachen. Einige Medikamente können auch zu einem erhöhten Risiko von Nierenproblemen, Schlaganfällen, Herzinfarkten und anderen schweren Komplikationen führen. Ein weiteres Risiko besteht darin, dass viele Patienten, die Blutdruckmedikamente einnehmen, sich auf die Medikamente verlassen und keine zusätzlichen Maßnahmen ergreifen, um ihren Blutdruck durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität zu senken.

Es ist wichtig zu betonen, dass Bluthochdruckmedikamente nicht immer notwendig sind und dass alternative Methoden zur Senkung des Blutdrucks, wie Änderungen des Lebensstils und der Ernährung, in einigen Fällen wirksam sein können. Die Studie "Comprehensive Lifestyle Modification and Blood Pressure Control" ergab, dass die Änderungen des Lebensstils eine genauso eine effektive Methode sein kann, um Bluthochdruck zu behandeln wie die Einnahme von Medikamenten[264].

11.1.6 Cholesterinsenker

Cholesterinsenker sind Medikamente, die dazu verwendet werden, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Zu den häufigsten Arten von Cholesterinsenkern gehören Statine, Fibrate, Cholesterinabsorptionshemmer und Niacin. Diese Medikamente werden in der Regel Patienten verschrieben, bei denen ein erhöhter Cholesterinspiegel

festgestellt wurde, der das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöht.

Statine sind die am häufigsten verschriebene Art von Cholesterinsenkern und sie hemmen ein Enzym, das für die Cholesterinsynthese im Körper verantwortlich ist. Andere Arten von Cholesterinsenkern haben unterschiedliche Wirkmechanismen, können aber auch zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

Cholesterinsenker werden in der Regel über einen längeren Zeitraum eingenommen, manchmal sogar lebenslang, um den Cholesterinspiegel stabil zu halten und das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse zu senken.

Obwohl Cholesterinsenker in der Regel sicher sind, können sie Nebenwirkungen haben, wie z.B. Muskelschmerzen und -schwäche. In seltenen Fällen kann es auch zu schwerwiegenderen Nebenwirkungen wie Leberschäden kommen.

Cholesterinsenker gehören zu den meistverkauften Medikamenten weltweit, und der Umsatz für diese Medikamente beläuft sich auf Milliarden von Dollar pro Jahr. Die Größe des Marktes wird voraussichtlich weiter wachsen, da immer mehr Menschen aufgrund von Lebensstil- und Ernährungsfaktoren einen erhöhten Cholesterinspiegel haben.

11.1.7 Chemotherapeutika

Die Chemotherapie ist eine medizinische Behandlungsmethode, bei der zytotoxische (zelltoxische) Substanzen eingesetzt werden, um Krebszellen abzutöten. Die Grundlage der Chemotherapie sind Toxine, die ua. auch die Basis von Senfgas[265] und anderen chemischen Waffen sind wie zB. Cyclophosphamid und Ifosfamid[266].

Die erste Chemotherapie wurde in den 1940er Jahren entwickelt und hat sich seitdem zu einer Standardbehandlung bei vielen Krebsarten entwickelt.

Obwohl die Chemotherapie immer noch häufig eingesetzt wird, sind ihre Nebenwirkungen oft schwerwiegend und können sogar zum Tod führen. Studien haben gezeigt, dass die Mortalität innerhalb von 5 Jahren nach einer Chemotherapie bei über 90% der Patienten liegt. Eine Studie von 2004, die im Clinical Oncology Journal veröffentlicht wurde, ergab beispielsweise, dass bei Patienten mit fortgeschrittenem Krebs die Chemotherapie in den meisten Fällen keine signifikanten Vorteile brachte und zu einer Verschlechterung der Lebensqualität und einem früheren Tod führte[267].

Es ist eine Tatsache, dass erworbene Resistenz gegen Krebstherapien ein erhebliches Hindernis bei der Reduzierung von Morbidität und Mortalität ist. Dies liegt auch daran, dass Komponenten des Gewebemikroumfelds zelluläre Phänotypen und Anfälligkeiten für toxische Einflüsse stark beeinflussen können. In einer Studie wurde entdeckt, dass Chemotherapeutika die Entstehung resistenter Krebszellen fördern können. Die Forscher des Fred Hutchinson Cancer Research Centers in Seattle/USA fanden heraus, dass die Produktion von Wachstumsfaktoren unter dem Einfluss von Chemotherapien bis zu 30-fach erhöht wird[268]. Eine spezielle Komponente des Tumorgewebes, das Protein WNT16B, beeinträchtigt zudem die Wirkung von Chemotherapien und fördert damit das Überleben von Tumorzellen und die Progression der Erkrankung.

Es sollte außerdem beachtet werden, dass die verfügbaren Statistiken über die Sterblichkeitsrate nach einer Chemotherapie oft ungenau sind. So werden Patienten, die länger als 5 Jahre überleben, als geheilt betrachtet und fallen nicht in die übliche Statistik, unabhängig davon, ob sie kurz nach dem 5-Jahres-Meilenstein sterben oder nicht. Infolgedessen wird die Heilungsrate einer Chemotherapie besser dargestellt, als sie tatsächlich ist. Ob es sich bei dieser statistischen Ungenauigkeit um Inkompetenz handelt oder ob die Statistiken bewusst beschönigt werden, darf kritisch betrachtet werden.

Trotz dieser Erkenntnisse wird die Chemotherapie immer noch als primäre Krebsbehandlung eingesetzt. Ein Grund dafür ist, dass es nur wenige legale alternative Behandlungsoptionen gibt und Ärzte oft keine anderen Optionen haben, um das Leben ihrer Patienten zu verlängern. Ein weiterer Faktor ist der hohe geschätzte weltweite Umsatz der Pharmaunternehmen, die Chemomedikamente herstellen. Laut dem Marktforschungs- und Beratungsunternehmen Mordor Intelligence betrug der Umsatz von Che-

motherapeutika weltweit im Jahr 2020 über 158 Milliarden US-Dollar[269]. Der Markt soll bis zum Jahr 2026 auf einen Umsatz von 268 Milliarden US-Dollar wachsen. Gute Aussichten für große Pharmaunternehmen, weniger für die betroffenen Patienten und ihre Angehörigen.

11.1.8 Immunsuppressiva

Immunsuppressiva sind Medikamente, die das Immunsystem des Körpers unterdrücken, um die Aktivität des Immunsystems zu reduzieren und damit die Reaktion auf entzündliche Erkrankungen zu reduzieren. Die Geschichte der Immunsuppressiva geht zurück auf die 1940er Jahre, als die Vorläufer dieser Medikamente bei Transplantationen eingesetzt wurden, um Abstoßungsreaktionen zu verhindern. Seitdem haben sich Immunsuppressiva zu einer wichtigen Klasse von Medikamenten entwickelt, die bei einer Vielzahl von Autoimmunerkrankungen, wie rheumatoider Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose und Psoriasis, eingesetzt werden.

Obwohl Immunsuppressiva vielen Menschen Linderung ihrer Symptome gebracht haben, um mit ihren Krankheiten umzugehen, haben sie auch ihre Risiken. Durch die Unterdrückung des Immunsystems kann die Einnahme von Immunsuppressiva das Risiko von Infektionen und Krebs erhöhen. Bestimmte Arten von Immunsuppressiva können auch Nieren-, Leber- oder Lungenschäden verursachen. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzinsuffizienz. Das Risiko für steigt mit der Dauer der Einnahme dieser Medikamente. Es ist schwierig zu modellieren, wie groß die Wahrscheinlich für solch gravierende Nebenwirkungen ist, da das Risiko von vielen Faktoren wie wie Alter, Geschlecht, Lebensstil und Komorbiditäten beeinflusst wird. Die Studie "The Risk of Cardiovascular Events Associated With Disease-modifying Antirheumatic Drugs in Rheumatoid Arthritis" aus dem Jahr 2021 fand heraus, dass das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse nach vier Jahren Behandlung bei etwa 10% liegt, abhängig von den verwendeten Wirkstoffen[270]. Die Studie untersuchte etwa 18.000 Patienten, von denen etwa 1.800 Patienten einen Herzinfarkt, Schlaganfall oä. erlitten. Wenn man die Zahlen anhand dieser Studie hochrechnet, könnte das Risiko nach 10 Jahren bei etwa 20-30%, nach 20 Jahren bei 40-50% liegen. Da Immunsuppressiva in der Regel ein Leben lang eingenommen werden müssen, muss praktisch je-

der Patient mit Organschäden rechnen. Leider ist vielen Patienten nicht bewusst, welchen Risiken sie sich tatsächlich aussetzen.

Es gibt derzeit keine anerkannten Alternativen zur Immunsuppression bei Autoimmunerkrankungen. Patienten, die Immunsuppressiva einnehmen, können jedoch durch einen gesunden Lebensstil und andere Verhaltensweisen dazu beitragen, das Risiko von Nebenwirkungen zu reduzieren. Dazu gehören regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Leider kann die Schulmedizin hier nicht mehr leisten.

11.1.9 Impfstoffe

Impfstoffe und ihre potenziellen Gefahren sind ein Thema, das von Kritikern kontrovers diskutiert wird. Ein Hauptpunkt der Kritik bezieht sich auf das Fehlen eindeutiger wissenschaftlicher Belege für den gesundheitlichen Nutzen von Impfstoffen. Einige Experten behaupten, dass die Vorteile von Impfungen nicht ausreichend durch Langzeitstudien belegt sind und dass kurzfristige klinische Studien, die möglicherweise zeigen, dass Impfungen kurzfristig vor bestimmten Krankheiten schützen können, keine Rückschlüsse auf langfristige Effekte zulassen. Außerdem wird die Studienqualität stark bemängelt. Manche Kritiker behaupten sogar, dass Pharmaunternehmen ihre Studien frisieren und zum Teil auch komplett fälschen, ein Argument, das nicht von der Hand zu weisen ist, da Pharmaunternehmen bereits öfter als einmal zu Strafzahlungen verurteilt wurden, da sie ihre Studien gefälscht hatten. So musste beispielsweise Pfizer, eines der weltweit größten Pharmaunternehmen, 2009 eine Strafe von 2,3 Milliarden US-Dollar wegen betrügerischer Marketingpraktiken und der Fälschung von Studiendaten in Bezug auf mehrere Medikamente, darunter Bextra und Geodon, zahlen[271]. Die Strafe mag auf den ersten Blick hoch erscheinen. Pfizer setzte allein im zweiten Quartal 2022 etwa 28 Milliarden Dollar mit Coronaimpfstoffen und -pillen um[272]. Der Umsatz im Impfstoffe-Markt wird etwa 77 Milliarden Euro im Jahr 2023 betragen[273].

Zusätzlich zum fehlenden Nutzen argumentieren Kritiker, dass Impfstoffe auch potenzielle Gefahren in Form von Nebenwirkungen bergen. Dies schließt mögliche allergische Reaktionen, Impfschäden und unerwünschte gesundheitliche Auswirkungen ein. Einige

Fälle von schweren Nebenwirkungen werden von Impfkritikern angeführt, obwohl die meisten medizinischen Experten betonen, dass solche Ereignisse äußerst selten sind und das Gesamtnutzen-Risiko-Verhältnis von Impfungen positiv ist.

In einer im Jahr 2012 erschienenen Studie wurde festgestellt, dass "virale" Bestandteile in den HPV-Impfstoffen Gardasil und Cervarix die Blut-Hirn-Schranke durchbrechen können und möglicherweise zerebrale Vaskulitis, eine gefährliche Entzündung der Blutgefäße im Gehirn, auslösen können[274]. Besonders besorgniserregend ist, dass bei zwei Mädchen, die kurz nach der Impfung mit Gardasil verstorben sind, genau diese viralen Impfstoffbestandteile im Gehirn gefunden wurden. Die Substanz, HPV-16L1-Antigen, ist in beiden Impfstoffen enthalten. Die Forscher fanden heraus, dass HPV-16L1 sich an die Zellwände der Gehirnblutgefäße gebunden hatte. Ein Verdacht besteht auf den Aluminium-Zusatzstoff, der in den Impfstoffen enthalten ist.

Forscher der University of Michigan in den USA haben im Februar 2015 Ergebnisse veröffentlicht, die darauf hinweisen, dass Quecksilber eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen spielt[275]. Die Leiterin der Studie, Professor Emily Somers, erklärte, dass in ihrer Untersuchung die individuelle Belastung der Patienten (1352 Frauen im Alter von 16 bis 49 Jahren) mit Quecksilber der Hauptfaktor für das Risiko einer Autoimmunerkrankung war. Insbesondere wurden 96 Prozent der ANA-positiven Teilnehmerinnen (insgesamt 81 Frauen) mit einem nukleären Fleckenmuster in den Testergebnissen identifiziert. Je mehr Quecksilber sich im Körper der Studienteilnehmer befand, desto wahrscheinlicher war, dass sie in den folgenden Jahren eine Autoimmunerkrankung entwickelten. Die Ergebnisse deuten auf eine signifikante Assoziation zwischen Quecksilberbelastung und Autoimmunerkrankungen hin.

In der Grippesaison 2009/2010 wurde die Schweinegrippeimpfung in der EU massiv beworben und empfohlen, was zu Millionen von Impfungen führte. Jahre später wurde bekannt, dass die Impfung bei vielen Menschen ernsthafte Gesundheitsschäden verursachte, was zu erheblichen Entschädigungszahlungen der Regierungen führte. Besonders häufig wurden Klagen wegen Narkolepsie eingereicht, wobei die Zahl der Neuerkrankten nach der Pandemrix-Impfung um das Vierfache anstieg. Eine Studie, die vom Konkurrenten Novartis (!) durchgeführt wurde und im Fachmagazin Science Translatio-

nal Medicine veröffentlicht wurde, erklärte, wie genau der Impfstoff von GlaxoSmithKline (GSK) Narkolepsie auslösen kann[276]. Der Pandemrix-Impfstoff enthielt ein bestimmtes Protein-Stückchen des angeblichen Grippevirus in höheren Konzentrationen als andere Impfstoffe. Dies führte dazu, dass der Körper von Narkolepsie-Betroffenen Antikörper gegen dieses Stückchen bildete, was eigentlich das Ziel der Impfung war. Allerdings wiesen die identischen Strukturen auch auf Nervenzellen im Gehirn hin, insbesondere auf jene, die den Schlaf-Wach-Rhythmus regulieren. Die Antikörper griffen daher nicht nur die angeblichen Grippeviren an, sondern auch die gleichen Strukturen in den Nervenzellen, was zur Autoimmunerkrankung Narkolepsie führte. Obwohl der Impfstoff Pandemrix in der EU nicht mehr verwendet wird, bleibt Narkolepsie eine unheilbare Erkrankung, was für die Betroffenen und ihre Familien sehr bedauerlich ist.

Die Diskussionen und Untersuchungen im Zusammenhang mit Impfungen haben erhebliche Bedenken hinsichtlich ihrer Sicherheit und potenziellen Risiken aufgeworfen. Die kontinuierliche kritische Bewertung und Offenlegung von möglichen Nebenwirkungen ist von größter Bedeutung, um eine umfassende Einschätzung der Risiken von Impfungen zu ermöglichen und um endgültig zu klären, ob Impfungen einen Nutzen für die Patienten haben können oder nicht. Dabei darf die Frage nach Gerechtigkeit und fairen Kompensationen nicht außer Acht gelassen werden.

11.2 Grenzwerte

Grenzwerte spielen in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle, da sie dazu dienen, unsere Gesundheit und Sicherheit zu schützen. Sie werden in verschiedenen Bereichen wie der Medizin, Umwelt und Lebensmittelindustrie eingesetzt und helfen dabei, bestimmte Standards und Richtlinien zu setzen. Grenzwerte können jedoch je nach Kontext und Zweck angepasst werden, was zu unterschiedlichen Ergebnissen führen kann.

In der Medizin werden Grenzwerte beispielsweise verwendet, um Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln. Hierbei kann es vorkommen, dass Grenzwerte verschärft werden, um eine frühere Diagnose zu ermöglichen oder um eine breitere Gruppe von Menschen als krank einzustufen, was letztlich zu einer höheren Rate an ver-

schriebenen Medikamenten führt. Diese Praxis wird oft als "Medikalisierung" bezeichnet und hat dazu geführt, dass viele Menschen unnötig behandelt werden, was sowohl finanzielle als auch gesundheitliche Auswirkungen haben kann.

Ein prominentes Beispiel für solche Grenzwertverschärfungen ist der Grenzwert für Blutzucker in Hinblick auf Diabetes, der im Laufe der Zeit wiederholt gesenkt wurde, wodurch immer mehr Menschen als diabetisch diagnostiziert werden. Dies hat dazu geführt, dass die Zahl der verschriebenen Medikamente zur Behandlung von Diabetes stetig gestiegen ist. So wurde der Grenzwert für den Nüchternblutzucker in den USA im Jahr 1957 auf 140mg/dl festgelegt. In den folgenden Jahrzehnten wurde der Wert nach und nach gesenkt. Seit dem Jahr 2003 liegt der Grenzwert bei 100mg/dl. Ein im Nachrichtenmagazin Profil erschienener Artikel aus dem selben Jahr bringt diese fragwürdige Praxis auf den Punkt[277]: Der Autor des Artikels, Bert Ehgartner, schreibt:

> *"Mit der Absenkung des Blutzuckergrenzwerts von 110 Milligramm pro Deziliter Blut (mg/dl) auf 100 mg/dl wurde die Zahl der Diabetiker in den USA im Jahr 2003 mit einem Schlag von vier auf 30 Millionen erhöht. Ein Jahr später übernahm auch Europa diesen Wert. Nun diskutieren die Fachgesellschaften bereits, ob eine erneute Senkung des Grenzwerts auf 95 mg/dl angebracht wäre."*

Auf der anderen Seite gibt es Grenzwerte in der Umwelt und Lebensmittelindustrie, die oft gelockert werden, um den Interessen der Industrie zu entsprechen. In diesen Bereichen können Grenzwerte für Toxine wie Pestizide, Schwermetalle und andere Chemikalien festgelegt werden. Wenn diese Grenzwerte erhöht werden, können mehr Schadstoffe in Nahrungsmitteln, Wasser und Luft erlaubt sein, was äußerst bedenklich ist.

Zusätzlich zu den lockeren Grenzwerten werden diese oft auch regelmäßig überschritten, ohne dass rechtliche Konsequenzen drohen. Beispielsweise zeigen Messwerte für Trinkwasser, dass der gesetzliche Grenzwert von 200 Mikrogramm pro Liter in den meisten europäischen Anlagen bis um das Sechsfache überschritten wird[278]. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung haben.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Festlegung von Grenzwerten ein komplexer Prozess ist, der auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Bewertungen von Risiken und Nutzen basiert. Es gibt jedoch auch politische und wirtschaftliche Faktoren, die eine Rolle spielen können. Wir sollten uns bewusst sein, dass die Festlegung von Grenzwerten Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Umwelt hat und daher eine kritische Prüfung und Überwachung erfordert, die bis heute kaum stattfindet.

11.3 Empfehlungen für weiterführende Literatur

1. "Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma Has Corrupted Healthcare" von Peter Gøtzsche - beschreibt, wie die Pharmaindustrie das Gesundheitswesen korrumpiert hat[279].

2. "Bad Pharma: How Medicine is Broken, and How We Can Fix It" von Ben Goldacre - zeigt, wie das Medizinsystem defekt ist und wie es repariert werden kann[280].

3. "Pharmageddon" von David Healy - beschreibt, wie die Pharmaindustrie das öffentliche Gesundheitssystem untergräbt[281].

4. "Die Nemesis der Medizin – Die Kritik der Medikalisierung des Lebens" von Ivan Illich - kritisiert die Medikalisierung des Lebens und die damit verbundenen Probleme[282].

5. "Das wahre Gesicht des Dr. Fauci: Bill Gates, die Pharmaindustrie und der globale Krieg gegen Demokratie und Gesundheit" von Robert F. Kennedy – RFK argumentiert, dass die Pharmaindustrie und globale Mächte die öffentliche Gesundheit kontrollieren und dadurch die Demokratie bedrohen[283].

12 Exkurs: Organtransplantation

Die Organtransplantation ist zweifellos ein medizinischer Fortschritt, der Leben retten kann. Allerdings gibt es neben den ethischen Bedenken auch viele Risiken im Zusammenhang mit diesem Thema, insbesondere bei der Entnahme von Organen, die oft mit Grausamkeiten verbunden sein können. Es gibt auch Berichte über Wesensveränderungen bei Empfängern von Organspenden, die auf die Übertragung von Seelenanteilen des Spenders zurückgeführt werden. Ein Aspekt, der ebenfalls von Bedeutung ist, ist der undurchsichtige Handel mit Organen.

Der umstrittenste Aspekt ist der Hirntod, der als Kriterium für die Entnahme von Organen gilt. Einige Wissenschaftler glauben, dass der Hirntod nicht das Ende des Lebens bedeutet. Der deutsche Molekularbiologe Dr. Stefan Lanka äußerte sich dazu in einem Vortrag[284]. Laut Lanka kann das Gehirn in Extremsituationen seinen Stoffwechsel auf Gärung umstellen, was von den herkömmlichen Messinstrumenten nicht erfasst wird. Demzufolge kann ein Patient in vielen Fällen noch leben, selbst wenn die Messung der Hirnströme, welche die Sauerstoffaufnahme des Gehirns messen, mit herkömmlichen Instrumenten nicht möglich ist. Darüber hinaus gibt es wiederholt Berichte darüber, dass Ärzte Totenscheine ausstellen, ohne dass der Hirntod gemäß den dafür vorgesehenen Richtlinien diagnostiziert wurde[285].

Eine koreanische Studie mit dem Titel "Reflex Movements in Patients with Brain Death: A Prospective Study in A Tertiary Medical Center" fand heraus, dass etwa 75% der hirntoten Patienten gewisse Bewegungsreflexe zeigen, die auftreten können, wenn der Körper von lebenserhaltenden Maßnahmen getrennt wird oder wenn medizinische Eingriffe vorgenommen werden[286]. Kritische Wissenschaftler deuten diese Reflexe, die auch als Lazarus-Zeichen bezeichnet werden, als Anzeichen dafür, dass hirntote Patienten Schmerz empfinden können. Zum Beispiel können Patienten Gesichtsreflexe zeigen, die Kritiker als schmerzverzerrtes Gesicht deuten.

Um sicherzustellen, dass der hirntote Spender keine Schmerzen empfindet, wird in vielen Ländern der Einsatz von Betäubungsmitteln vorgeschrieben. Jedoch können Betäubungsmittel die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Organs beeinträchtigen,

was Schäden verursachen und die Wahrscheinlichkeit von Abstoßungsreaktionen erhöhen kann. Aus diesem Grund gibt es vereinzelt Bedenken hinsichtlich der Verwendung von Betäubungsmitteln bei der Organentnahme von hirntoten Patienten. Es gibt außerdem wiederholt Berichte über Fälle, bei denen Patienten vor der Organentnahme nicht angemessen betäubt wurden. Dies könnte darauf hinweisen, dass solch ethisch unvertretbares und illegales Verhalten öfter vorkommt, als es öffentlich bekannt ist.

Im auf CNN erschienenen Artikel "Report: China still harvesting organs from prisoners at a massive scale" wird beschrieben, dass jährlich tausende von hingerichteten Gefangenen in China für die Organentnahme genutzt werden[287]. Es wird auch behauptet, dass einige dieser Gefangenen bei der Entnahme nicht ausreichend betäubt wurden. Dies wird von der chinesischen Regierung jedoch bestritten. Der Artikel bezieht sich auch auf Berichte von Menschenrechtsorganisationen und Ärzten, die diese Praxis verurteilen.

Die Übertragung von Seelenanteilen des Spenders kann zu Wesensveränderungen bei Empfängern von Organspenden führen. Dies kann gravierende Auswirkungen auf das weitere Leben des Organempfängers haben, da er plötzlich fremde Gedanken und Gefühle in sich trägt. Auch kann er Vorlieben, Talente, aber auch Ängste und Konflikte des Spenders übernehmen, was eine enorme psychologische Herausforderung sein kann. Zwar gibt es keine anerkannten Beweise für die Übertragung von Seelenanteilen bei Organtransplantationen, jedoch haben sich einige Forscher ernsthaft mit dieser Möglichkeit auseinandergesetzt.

Die Studie "Personality changes following heart transplantation: The role of cellular memory" diskutiert, dass Persönlichkeitsveränderungen nach einer Herztransplantation auftreten können, wobei Empfänger die Persönlichkeitsmerkmale des Spenders übernehmen können[288]. Die Übernahme der Spenderpersönlichkeit wird durch die Übertragung von zellulärem Gedächtnis vermutet, was die Neubewertung der Definition des Todes als relevanten Faktor für die Zukunft der Organtransplantation hervorhebt. Es werden auch andere Aspekte wie die Übertragung von Gedächtnis durch intrakardiale neurologische Gedächtnisse und energetisches Gedächtnis diskutiert, während weitere Forschung empfohlen wird.

Anhand der aufgestellten Vermutung, wonach es sich lediglich um die Übertragung von "Zellgedächtnis" handeln könnte, wird ein zentrales Problem der sog. modernen medizinischen Forschung deutlich. Die spirituelle Seite wird oft völlig übersehen oder ignoriert, obwohl durch die Quantenphysik längst bewiesen ist, dass es mehr gibt als die Schulwissenschaft zu träumen wagt.

Es ist auch wichtig, den Wunsch des Spenders zu respektieren und sicherzustellen, dass der Empfänger das Organ nicht nur als körperliches Gut betrachtet, sondern auch als etwas, das einen Teil des Spenders enthält. Dabei sollten auch die Bedürfnisse der Familie des Spenders berücksichtigt werden.

Ein weiteres Problem bei der Organtransplantation ist der illegale Handel mit Organen. Das Problem mit illegalem Organhandel besteht darin, dass er oft mit schweren Menschenrechtsverletzungen einhergeht, wie zum Beispiel Zwangsorganspenden oder sogar Mord. Opfer sind oft arme Menschen, die ihre Organe gegen Geld oder andere Versprechen verkaufen, oder auch Opfer von Organentnahmen ohne ihre Zustimmung. Solche Praktiken sind in vielen Ländern illegal und werden von internationalen Organisationen wie der WHO und dem Europarat scharf kritisiert.

Ein erschreckendes Beispiel für den illegalen Organhandel war ein Skandal in Indien im Jahr 2008. Einige Ärzte und Krankenhäuser wurden beschuldigt, illegal Organe von armen Spendern gegen Geldtransfers an wohlhabende Empfänger zu verkaufen[289]. In diesem Fall wurden die Spender betrogen oder gezwungen, ihre Organe zu spenden, und die Empfänger bezahlten enorme Summen für diese illegalen Transplantationen. Die indischen Behörden haben daraufhin eine Untersuchung eingeleitet und mehrere Personen wurden verhaftet und angeklagt. Es gab auch internationale Ermittlungen, da einige der Empfänger aus dem Ausland stammten.

Laut verschiedener Schätzungen werden etwa 10% aller weltweit durchgeführten Organtransplantationen mit illegal gehandelten Organen durchgeführt[290]. Die Dunkelziffer dürfte enorm sein, da illegaler Organhandel, der ein Teilbereich von Menschenhandel ist, nur selten aufgeklärt wird.

Trotz der Risiken und ethischen Bedenken bleibt die Organtransplantation eine wichtige Option für Menschen, die ohne sie nicht überleben können. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten ethisch handeln und den Respekt und die Würde des menschlichen Lebens wahren. Die Organtransplantation kann Leben retten, aber es ist wichtig, dass sie auf eine Weise durchgeführt wird, die die Würde und das Leben aller Beteiligten schützt. Darüber hinaus ist es wichtig, sich mit allen Aspekten dieses Themas, auch mit den spirituellen Aspekten, auseinanderzusetzen, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können. Mit dem Wissen über die Übertragbarkeit von Seelenanteilen würden sich manche Patienten vielleicht gegen eine Transplantation entscheiden.

12.1 Empfehlungen für weiterführende Literatur:

1. "Niere gegen Geld: Wie ich mir auf dem internationalen Markt ein Organ kaufte" von Willy Germund - beschreibt Germunds persönlichen Weg zur illegalen Beschaffung einer Niere in China und gibt einen Einblick in den internationalen Organhandel[291].

2. "Organspende – Die verschwiegene Wahrheit" von Richard Fuchs – kritisiert die Organtransplantationen in Deutschland und behauptet, dass die Bedingungen für die Organspender nicht ausreichend geprüft werden und die Empfänger nicht genügend über die Risiken und Nebenwirkungen informiert werden[292].

3. "The Ethics of Transplants: Why Careless Thought Costs Lives" von Janet Radcliffe Richards - untersucht die ethischen Fragen rund um die Organtransplantation und fordert eine gründlichere Auseinandersetzung mit den Risiken und Nutzen dieses Eingriffs[293].

4. The International Trafficking of Human Organs: A Multidisciplinary Perspective (Advances in Police Theory and Practice) von Leonard Territo und Rande Matteson - bietet einen multidisziplinären Ansatz zur Untersuchung des illegalen Han-

dels mit menschlichen Organen und befasst sich mit den rechtlichen, ethischen und kriminologischen Aspekten dieses globalen Phänomens[294].

5. "The Slaughter: Massenmorde, Organraub und Chinas geheime Lösung für sein Dissidentenproblem" von Ethan Gutmann - beschreibt, wie in China das Regime Dissidenten und Angehörige von Minderheiten interniert, um ihnen Organe zu entnehmen und damit Geld zu verdienen[295].

13 Strahlung

Strahlung ist ein weitreichendes Thema, das in verschiedenen Bereichen unseres modernen Lebens präsent ist. Obwohl Strahlung in der Natur vorkommt und viele nützliche Anwendungen hat, gibt es auch Bedenken hinsichtlich der möglichen gesundheitlichen Auswirkungen, insbesondere im Zusammenhang mit Mobilfunkstrahlung, WLAN und anderen Formen von elektromagnetischer Strahlung, die oft als "Elektrosmog" bezeichnet wird. In diesem Abschnitt werden wir uns eingehender mit den gesundheitlichen Gefahren solcher Strahlung befassen, die in der Öffentlichkeit weitestgehend ignoriert werden.

Elektromagnetische Strahlung ist allgegenwärtig und reicht von natürlichen Quellen wie der Sonne bis hin zu von Menschen geschaffenen Quellen wie Mobilfunkmasten, WLAN-Routern, Fernsehsendern und Kabelanlagen. Die Sorge um die gesundheitlichen Auswirkungen von Strahlung hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen, insbesondere mit der Verbreitung von Mobilfunktechnologie und WLAN-Netzwerken.

Eine der größten Bedenken bezüglich Mobilfunkstrahlung und WLAN ist die mögliche Auswirkung auf das menschliche Gewebe und das Nervensystem. Diese Strahlung arbeitet im Frequenzbereichen, die bekanntermaßen biologische Zellen beeinflussen können, wenn sie stark genug sind. Einige Studien haben berichtet, dass hochfrequente elektromagnetische Felder (EMF) von Mobiltelefonen zu einer Erwärmung der Gewebe führen können, was langfristig zu Zellschäden führen kann. Außerdem weisen Studien darauf hin, dass Strahlung auch Krebs und andere Krankheiten auslösen kann, da diese oxidativen Stress auslöst.

Eine neue Studie, veröffentlicht im Journal of Clinical and Translational Research, untersucht den Zusammenhang zwischen Covid-19-Symptomen und 5G-Mobilfunkstrahlung[296]. Die Forscher weisen darauf hin, dass das SARS-CoV-2-Virus kurz nach der Einführung von 5G in Wuhan, China, auftrat und sich weltweit verbreitete. Die Studie zeigt, dass 5G-Exposition morphologische Veränderungen in den Erythrozyten verursachen kann, die zur Hyperkoagulation beitragen könnten, die Mikrozirkulation beeinträchtigen und Hypoxie verstärken kann. Zudem könnte 5G das Immunsystem beein-

trächtigen, oxidativen Stress erhöhen und Herzrhythmusstörungen verschlimmern. Schwache Hochfrequenzstrahlung von WLAN, Mobiltelefonen und anderen Geräten kann ebenfalls zu internen Toxizitäten und Zellschäden führen. Die Studie zeigt, dass nicht nur thermische, sondern auch nicht-thermische Effekte von 5G-Strahlung negative Auswirkungen auf den Körper haben können. Die zunehmende Präsenz von künstlichen Hochfrequenzen könnte daher mit dem Fortschreiten schwerer Covid-19-Erkrankungen zusammenhängen, da sich die Mechanismen der Krankheit und der WCR-Exposition überschneiden. Die Forscher sehen eine Verbindung zwischen den schädlichen Auswirkungen von WCR-Exposition durch drahtlose Geräte und Covid-19.

Ein Begriff, der oft im Zusammenhang mit elektromagnetischer Strahlung fällt, ist "Elektrosmog". Dieser Begriff bezieht sich auf die Gesamtheit der von elektronischen Geräten und Kommunikationssystemen erzeugten elektromagnetischen Felder. Während immer mehr Menschen empfindlich auf diese Strahlung reagieren, leugnet die sog. Wissenschaft klare wissenschaftliche Beweise für weitreichende gesundheitliche Auswirkungen von Elektrosmog. Die Studie "Wirkung von 900-, 1800, und 2100 MHz Mobilfunkstrahlung auf DNA und oxidativen Stress im Gehirn." untersuchte die mögliche schädigende Wirkung von Mobilfunkstrahlung auf Gehirnzellen[297]. Dabei wurden Ratten über einen Zeitraum von 6 Monaten verschiedenen Frequenzen (900, 1800 und 2100 MHz) ausgesetzt. Die Ergebnisse zeigen, dass höherfrequente Strahlung (2100 MHz) zu DNA-Schäden im Gehirn führen kann. Zudem wurde ein erhöhter oxidativer Stress festgestellt, der mit einer höheren Frequenz korrelierte. Die Studie unterstützt die Annahme, dass Mobilfunkstrahlung schädliche Auswirkungen auf biologisches Gewebe haben können.

Ein besorgniserregender Aspekt, der im Zusammenhang mit elektromagnetischer Strahlung angesprochen werden muss, ist die Möglichkeit des Missbrauchs. So wird der Frequenzbereich, der für 5G vorgesehen ist, auch von einigen Militärs als Waffe eingesetzt, um Demonstrationen und andere potenziell gefährliche Situationen aufzulösen, indem Antennen auf Demonstranten gerichtet werden, um das unter der Haut eingelagerte Wasser zu erhitzen, ähnlich dem Prinzip einer Mikrowelle, die man meiden sollte, wenn man lebendige Nahrung aufnehmen möchte. Getroffene Menschen berichten vom Gefühl des inneren Verbrennens. Eine weitere aktuelle Studie zeigt, dass der

Einsatz von WiFi-Antennen (1D-Sensoren) für die Körpersegmentierung und Erkennung von Körperpunkten einsetzbar ist[298]. Durch die Kombination von WiFi-Signalen mit Deep Learning-Architekturen kann eine dichte menschliche Körperpose effektiv geschätzt werden, vergleichbar mit bildbasierten Ansätzen. Diese Technologie ermöglicht kostengünstige, breit zugängliche und datenschutzfreundliche Algorithmen für die Menschenerkennung und -überwachung. Dies ist eine besorgniserregende Entwicklung, die ethische Fragen aufwirft und zeigt, dass eine angemessene Kontrolle in diesem Bereich unerlässlich ist, um Missbrauch zu verhindern.

Das Thema Strahlung und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit ist komplex und von großer Bedeutung für unsere moderne Gesellschaft. Es ist essenziell, die Forschung in diesem Bereich fortzusetzen, um fundierte Entscheidungen zu treffen und die Sicherheit der Bevölkerung zu gewährleisten, was bisher vernachlässigt wurde.

Wenn du dich oft müde fühlst oder unerklärliche Kopfschmerzen hast, könnte Elektrosmog eine mögliche Ursache sein, die Du nicht ignorieren solltest. Daher empfehle ich Dir, selbst aktiv zu werden und Maßnahmen zu ergreifen. Zum Beispiel kannst Du deinen WLAN-Router ausschalten, wenn Du ihn nicht benötigst, und beim Telefonieren die Freisprecheinrichtung nutzen, um Abstand zum Mobiltelefon zu halten.

Ein möglicher Schutz vor Strahlung könnte durch größere Brocken Schungit erreicht werden, die Du vor deinen WLAN-Router legen kannst. Diese Steine sollen schädliche Strahlung absorbieren, ohne den Empfang zu beeinträchtigen. Unterwegs könntest Du Schungit-Halsketten tragen und kleine Netzsteckgeräte in einige Haussteckdosen einstecken, um das Stromnetz zu harmonisieren.

Ob diese Maßnahmen die Strahlenbelastung tatsächlich reduzieren können, ist schwer zu beurteilen, da es keine wissenschaftlichen Studien dazu zu geben scheint. Es gibt jedoch zahlreiche positive Erfahrungsberichte, die darauf hindeuten, dass Harmonisierer und Schungite spürbare Verbesserungen bringen können. Darüber hinaus ist der experimentelle Nachweis auf für Laien relativ einfach. Indem ein Schungitblock zwischen EMF-Messgerät (Messgerät für elektromagnetische Felder) und Emissionsgerät (zB. WLAN-Router) gebracht wird, lässt sich feststellen, inwieweit Schungit die Strah-

lenbelastung reduzieren kann. Probiere es aus und gönn deinem Körper regelmäßige Erholung in freier Natur.

Weiters möchte ich auf die Radiotherapie als medizinische Behandlung mit hochenergetischen Strahlen zur Zerstörung oder Hemmung von Krebszellen hinweisen. Dabei können Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Hautreaktionen, Übelkeit, Haarausfall, Veränderungen der Blutbildung und Organschäden auftreten. Die Intensität der Nebenwirkungen hängt von Faktoren wie Tumorart, -lage, Dosis und Behandlungsdauer ab. Krebspatienten können im Allgemeinen während ihrer Radiotherapie mehrere Bestrahlungssitzungen erhalten, wobei die Anzahl von wenigen bis zu mehreren Dutzend variieren kann.

Die Schulmedizin versteht nicht, wie Krankheiten funktionieren. Daher wird oft eine hohe durchschnittliche Strahlungsdosis angewendet, die zu Folge-Krebsen führen kann. Dies wiederum erfordert weitere Behandlungen, die den Patienten zunehmend belasten, was möglicherweise gegen eine Radiotherapie spricht. Dr. Hamer empfiehlt stattdessen eine ursächliche Therapie.

Wie ich bereits angedeutet habe, kann sich die Verwendung von Mikrowellen negativ auf die Gesundheit auswirken. Mikrowellenstrahlung erzeugt ein hochfrequentes Wechselstromfeld, das Wassermoleküle im bestrahlten Objekt bewegt und Reibungshitze erzeugt, um es von innen zu erhitzen. Im Gegensatz dazu erfolgt die herkömmliche Zubereitung von Lebensmitteln durch Oberflächenwärmeleitung ins Innere des Produkts. Diese Bestrahlung kann Nahrungsmoleküle zerstören und unbekannte Verbindungen erzeugen, die der Körper nicht kennt. Die Studie "Vergleichende Untersuchungen über die Beeinflussung des Menschen durch konventionell und im Mikrowellenofen aufbereitete Nahrung" von Dr. Bernhard H. Blanc (er distanzierte sich nach der Veröffentlichung von der Studie), Institut für Biochemie an der ETH Lausanne und Dr. Hans U. Hertel, Umweltbiologische Beratung und Forschung, aus dem Jahr 1989 ergab auffällige Veränderungen im Blut von Personen, die Mikrowellennahrung zu sich nahmen, darunter Rückgang der Hämoglobin- und Cholesterinwerte, Veränderungen bei den weißen Blutkörperchen und eine Verbindung zwischen der Mikrowellenenergie und der Helligkeit von Blutbakterien. Es wurden auch nicht-thermische Effekte festgestellt, die Zellmem-

branen beschädigen und Zellen anfälliger für Krankheitserreger machen. Trotz rechtlicher Schritte, weiterer Zensurbemühungen und Diffamierungskampagnen gegen Dr. Hertel, steht seine Untersuchung weiterhin der Öffentlichkeit zur Verfügung. Im Internet ist seine Forschungsarbeit in ausreichend informativen Auszügen verfügbar[299].

Die im Jahr 2003 erschienene Studie "Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking" fand heraus, dass Antioxidantien durch das Erhitzen in einer Mikrowelle weitaus stärker geschädigt werden als bei anderen Erhitzungsmethoden[300]. Es wurde festgestellt, dass die Zubereitungsmethode den Gehalt an Antioxidantien in Lebensmitteln erheblich beeinflusst, wobei schonendes Dünsten die geringsten Verluste verursachte, während normales Kochen den Flavonoidgehalt des Brokkolis um etwa 66 Prozent reduzierte und die Mikrowellenzubereitung zu drastischen Verlusten von bis zu 97 Prozent führte.

Diese und viele weitere Studien dienen als Argument, für den Verzicht auf Mikrowellen. Denn Antioxidantien sind wichtig für den menschlichen Körper, da sie schädliche freie Radikale neutralisieren und so Zellschäden verhindern oder reduzieren, was das Risiko von Krankheiten verringern kann. Weiters ist gesundes Blut essentiell für unsere Gesundheit.

Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass Mikrowellen Elektrosmog in den eigenen vier Wänden erzeugen, ebenso wie die weit verbreiteten Induktionsherde, die auch elektromagnetische Felder erzeugen und die gesunde Ordnung und Struktur der zubereiteten Lebensmittel zerstören können[301]. Bei Experimenten im Labor wurde festgestellt, dass die Art des Herdes, auf dem normales Trinkwasser erhitzt wird, Einfluss auf die innere Struktur des Wassers hat. Insbesondere wurde beobachtet, dass die Verwendung eines Induktionsherdes die innere Struktur des Wassers vollständig zerstört. Dies kann dazu führen, dass Lebensmittel, die auf diese Weise gekocht werden, ihre gesundheitlichen Vorteile verlieren. Zusätzlich zeigten die aufgenommenen Tropfen-Bilder, dass die ordnende Struktur des Wassers ebenfalls durch die Verwendung eines Induktionsherdes beeinträchtigt wird.

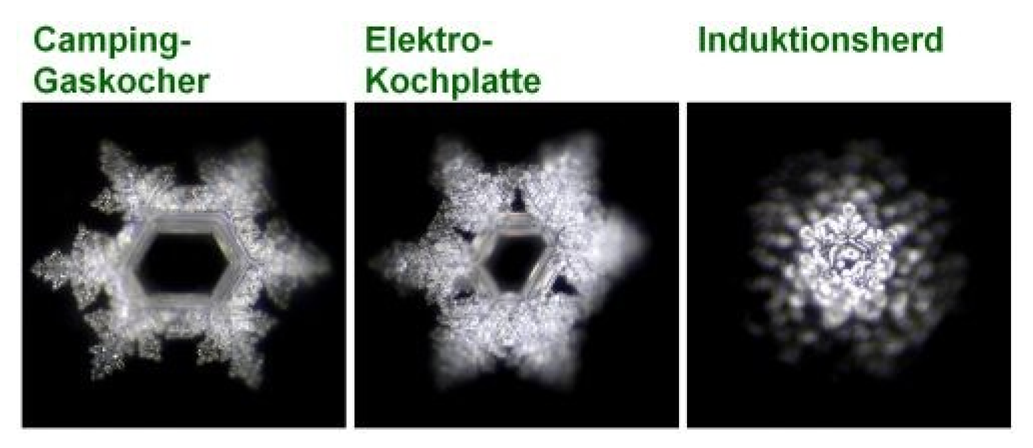


Abbildung 17: Wasserkristallbilder nach Erhitzung von Wasser, Quelle: https://www.naturalscience.org/de/themen/mikrowellen/induktionsherd/

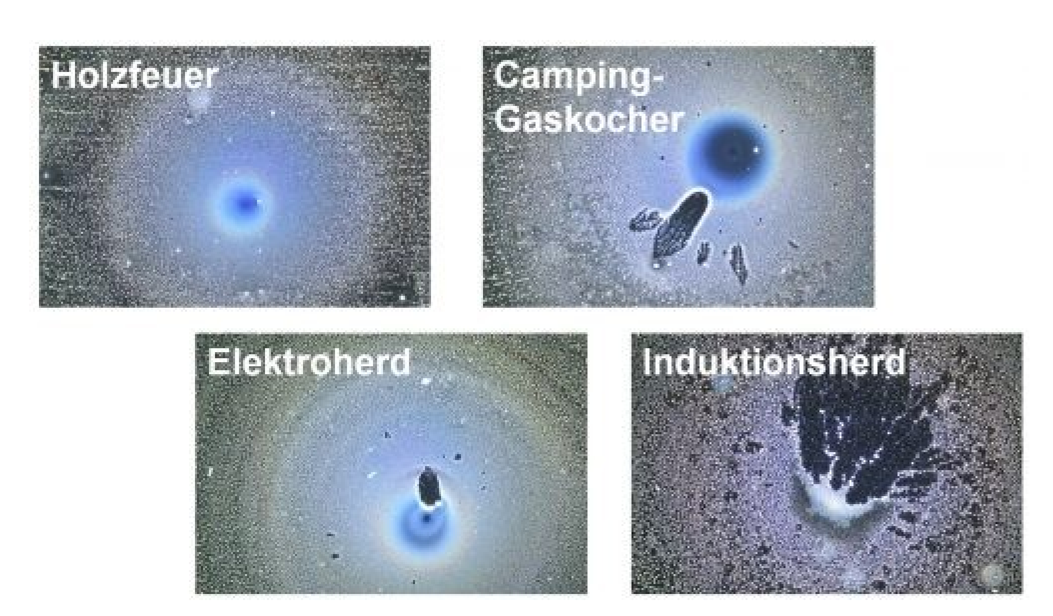


Abbildung 18: Tropfen-Bilder nach Erhitzung von Wasser, Quelle: https://www.naturalscience.org/de/themen/mikrowellen/induktionsherd/

Es ist ratsam, Strahlenquellen in den eigenen vier Wänden zu minimieren, denn weniger Strahlenquellen bedeuten eine bessere und gesündere Umgebung für Mensch und Tier. Darüber hinaus ist zu beachten, dass die Verwendung von Gasherden und Holzherden eine schonendere Alternative zur Zubereitung von Lebensmitteln bieten. Noch besser ist es, möglichst oft auf das Erhitzen von Lebensmitteln zu verzichten, da durch diesen Vorgang auch die wertvollen Biophotonen verloren gehen, wie weiter oben gezeigt wurde.

Strahlung muss aber nicht immer negative Wirkungen auf unsere Gesundheit haben. Sie kann sich auch positiv auf uns auswirken. Wilhelm Reich war ein österreichisch-amerikanischer Psychoanalytiker und eine kontroverse Figur in der Geschichte der Medizin. Er entwickelte mehrere umstrittene medizinische Apparate, darunter den "Orgon-Akkumulator", der behauptete, die "Lebensenergie" des Körpers, das sogenannte "Orgon", zu sammeln und zu verstärken, um verschiedene Gesundheitsprobleme, wie Asthma, Diabetes und Krebs zu behandeln[302]. Obwohl viele Anhänger von Reichs Ideen von den positiven Auswirkungen seiner Apparate berichteten, stieß seine Arbeit auf heftige Kritik von der wissenschaftlichen Gemeinschaft und führte letztendlich dazu, dass er wegen "medizinischer Verfehlungen" angeklagt wurde und seine Apparate in vielen Ländern verboten wurden. Heute wird Wilhelm Reich oft als kontroverser und umstrittener Pionier der alternativen Medizin betrachtet, dessen Ideen und Apparate weiterhin auf geteiltes Interesse und Skepsis stoßen. Ähnlich wie Reich erging es auch Hamer und vielen weiteren Wissenschaftlern. Ob sich darin ein Muster verbirgt, darf jeder für sich selbst beurteilen.



Abbildung 19: Orgone Energy Accumulator, Quelle:
https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Orgone_Energy_Accumulator_(right-angle,_open).JPG

Die Violet Ray Machine, von Nikola Tesla entwickelt, war ein medizinisches Gerät, das in der Vergangenheit zur Elektrotherapie eingesetzt wurde[303]. Es erzeugte eine violette oder purpurrote Glühelektrizität mittels Hochfrequenz-Wechselstrom durch eine Gasentladungsröhre und wurde auf die Haut gelegt. Man experimentierte auch mit der Verwendung des Geräts zur Behandlung schwerwiegender Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis, Hauterkrankungen und Krebs. Allerdings scheint es keine zuverlässigen wissenschaftlichen Beweise für die Wirksamkeit dieser Anwendungen zu geben, da der Großteil von Teslas Forschung bei einem mysteriösen Brand zerstört wurde.

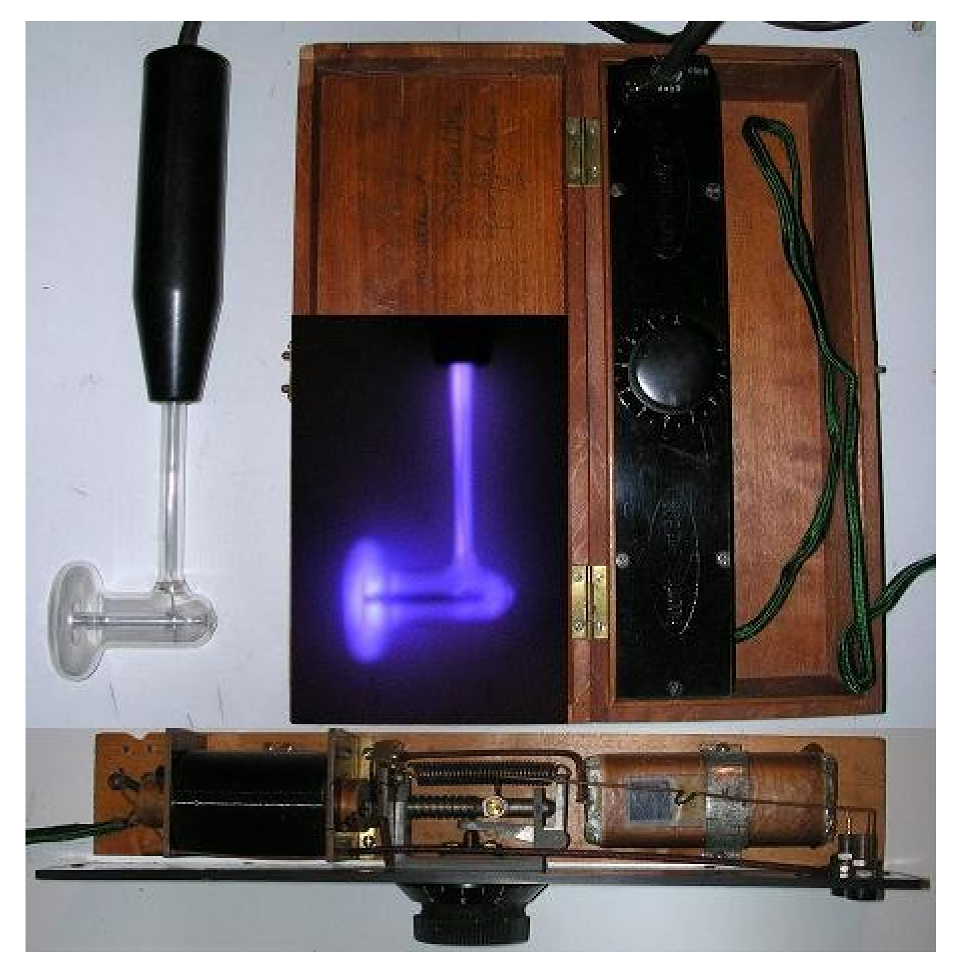


Abbildung 20: Antique violet ray set with glass electrode (left) and control box, Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/Violet_ray#/media/File:Hochfrequenz_309.jpg

Eine weitere alternative Medizinpraxis, die auf der Idee beruht, dass krankheitsverursachende Schwingungen im Körper erkannt und korrigiert werden können, ist die sog. Bioresonanztherapie[304]. In dieser Therapie werden spezielle Geräte verwendet, um die körpereigenen Schwingungen zu messen und abnormale Frequenzen zu identifizieren. Anschließend werden elektromagnetische Schwingungen erzeugt, um die als problematisch identifizierten Schwingungen auszugleichen oder zu korrigieren. Die wissenschaftliche Validität der Bioresonanztherapie ist umstritten, und sie wird von vielen etablierten medizinischen Organisationen nicht anerkannt, was dich, lieber Leser, an dieser Stelle nicht mehr überraschen sollte.



Abbildung 21: Bioresonanztherapie, Quelle:
https://www.riedel-luckau.de/de/Leistungsspektrum/Behandlungsverfahren/Bioresonanztherapie#&gid=null&pid=1

Obwohl alternative Heilmethoden und Therapieformen wie Orgonakkumulatoren, Tesla Ray Maschinen und Bioresonanztherapie manchen Menschen subjektiv helfen können, sollten wir bedenken, dass sie nicht von der etablierten medizinischen Gemeinschaft anerkannt sind. Auch wenn die Schulmedizin nicht das Gelbe vom Ei ist, ist es wichtig, eine kritische und wissenschaftsbasierte Herangehensweise an alle Behandlungen zu bewahren, da nicht jede als alternativ beworbene Heilmethode als universelle Lösung für gesundheitliche Probleme betrachtet werden kann. Das Gleiche gilt selbstredend auch für die schulmedizinische Behandlungen.

14 Ausleitungsprotokolle

Die Entschlackung und Entgiftung des Körpers ist ein wichtiger Bestandteil der alternativen Medizin. Unsere Körper sind täglich Umweltgiften und Schadstoffen ausgesetzt, die sich im Laufe der Zeit in unserem Körper anreichern können und zu gesundheitlichen Problemen führen können. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, unseren Körper von Zeit zu Zeit von diesen Giftstoffen zu befreien, um unser Wohlbefinden zu verbessern und unsere Gesundheit zu erhalten.

Eine Entgiftung des Körpers kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Oft wird empfohlen, vor einer Entgiftung eine Basenkur durchzuführen. Dabei geht es darum, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers zu regulieren, um die Entgiftungsfähigkeit der Zellen zu verbessern. Hierbei werden verschiedene Methoden eingesetzt, wie zum Beispiel die Einnahme von Sango Meereskoralle, Basenbäder oder Basenpulver wie Natron oder Schüsslersalze. Durch diese Maßnahmen soll der Körper optimal auf die Entgiftung vorbereitet werden. Die Dauer der Basenkur variiert je nach Anbieter und Konzept, aber in der Regel wird empfohlen, sie 7-14 Tage lang durchzuführen.

Im nächsten Schritt empfehlen Naturheilkundler eine Darmreinigung. Diese soll dazu dienen, den Darm von Schlacken und Giftstoffen zu befreien, die sich im Laufe der Zeit im Darm angesammelt haben. Dazu werden Einläufe eingesetzt, die dazu beitragen sollen, den Darm gründlich zu reinigen. Eine vielleicht angenehmere Methode zur Darmreinigung ist es morgens und abends 1TL Heilerde mit 1TL Flohsamenschalenpulver auf ein Glas Wasser zu trinken. Die Dauer der Darmreinigung kann je nach Methode und individuellem Bedarf variieren, aber 5-10 Tage sind üblich, wobei die Einlaufmethode die beste Methode darstellt und bevorzugt werden sollte.

Hierfür kannst Du dir Einlaufsets im Internet oder in der Apotheke besorgen. Bei der Einlaufprozedur begibst Du dich in eine bequeme Position, damit Du den Einlauf einfach und sanft durchführen kannst. Verwende am besten reines Wasser, das Du vorher auf Körpertemperatur erwärmt hast. Du kannst auch etwas Kamillentee oder Zeolith ins Wasser geben, um den Effekt etwas zu verstärken. Die empfohlene Menge variiert je nach Zweck. Im Allgemeinen wird eine Menge von 1-2 Liter Wasser für die

Prozedur empfohlen. Es ist wichtig, das Wasser möglichst lange im Darm zu behalten. 20-30 Minuten sollten genügen. Wiederhole den Vorgang, bis Du nur noch reines Wasser ausscheidest.

Anschließend wird empfohlen, eine Nieren- und Leberreinigung durchzuführen, um auch diese Organe von Giftstoffen zu befreien. Hierbei werden oft natürliche Tees eingesetzt, wie zum Beispiel Mariendistel, Löwenzahn, Kamille oder Brennnessel. Eine Nieren- und Leberreinigung kann auch mehrere Tage bis Wochen dauern, je nachdem welche Mittel verwendet werden und wie stark die Belastung der Organe ist.

Zuletzt sollte auch die Lymphe gereinigt werden, da sie eine wichtige Rolle im Körper spielt und auch bei der Entgiftung eine wichtige Funktion hat. Hierfür gibt es verschiedene Methoden, wie zum Beispiel Wechselduschen oder Yogaübungen. Auch Kräutertees reinigen die Lymphe. Auch das kann mehrere Tage bis Wochen dauern.

Insgesamt dauert dieser Vorbereitungsprozess mehrere Wochen. Es kommt nicht auf einen Tag mehr oder weniger an, doch plane mit wenigstens 4-6 Wochen. Es ist auch wichtig, während des gesamten Prozesses auf die Signale des Körpers zu achten und gegebenenfalls die Dauer und Intensität der Reinigung anzupassen.

Wenn all diese Schritte erledigt sind, kann mit der eigentlichen Entgiftung begonnen werden. Hierfür gibt es verschiedene medizinische Ausleitungsprotokolle, die von einigen Medizinern und Therapeuten propagiert werden. Dabei werden gezielt bestimmte Mittel eingesetzt, um Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten. Die Dauer und Art der Entgiftung hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab und sollte immer in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker erfolgen. Im nächsten Schritt stelle ich Dir zwei verschiedene Ausleitungsprotokolle vor, mit deren Hilfe Du deinen Körper entgiften kannst.

Es ist wichtig zu beachten, dass aufgrund der großen Vielfalt an Nahrungsergänzungsmitteln und Kräutern, noch viele weitere Protokolle existieren, die ähnlich funktionieren. Manche Protokolle sind einfacher, während andere komplexer in der Anwendung sind. Wenn Du dir unsicher bist, welches Protokoll am besten für Dich geeignet bist, lass

Dich beraten und achte darauf, die Vorgaben einzuhalten, da einzelne Stoffe überdosiert werden können und Schäden verursachen können.

14.1 Ausleitungsprotokoll nach Dr. Dietrich Klinghardt mit Chlorella, Bärlauch und Koriander

Dr. Klinghardt ist Mediziner und anerkannter Spezialist für chronische Erkrankungen, Umweltmedizin und Toxikologie[305]. Er hat eine Methode zur Ausleitung von Schwermetallen entwickelt, die sich auf Chlorella, Bärlauch und Koriander stützt. Diese drei Komponenten helfen dabei, Schwermetalle aus dem Gewebe, den Zellen und dem Gehirn effektiv auszuleiten. Die Mobilisierung der Schwermetalle beginnt, wenn ausreichend bindende Stoffe vorhanden sind, wie sie in Chlorella und Bärlauch zu finden sind. Koriander wird später hinzugefügt, da es dazu beiträgt, eingelagerte Schwermetalle im Gehirn zu mobilisieren. Es ist jedoch wichtig, Koriander erst nach ausreichender Entgiftung des Bindegewebes einzunehmen, um eine Verschiebung der Gifte ins Gehirn zu vermeiden. Die Methode dauert je nach individueller Belastung und Ausscheidungskapazität zwischen 6 und 24 Monaten und es ist wichtig, Pausen einzulegen, um den Körper zu entlasten.

Das Protokoll zur Ausleitung im Überblick:
Chlorella sollte je nach Verträglichkeit 1-3 g (4 Presslinge à 250 mg) eingenommen werden, 3-4 mal täglich 30 Minuten vor den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen[306]. Wenn Koriander eingenommen wird, sollte die Dosis auf 3-6 g 3-4 mal täglich erhöht und dann wieder auf die Standarddosis zurückgeführt werden.

Bärlauch sollte 3-mal täglich 5-15 Tropfen vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Koriander sollte frühestens nach 3-4 Wochen der Schwermetallausleitung mit Chlorella und Bärlauch eingenommen werden. Dann sollte man 3-mal täglich 5-15 Tropfen 20 Minuten nach der Einnahme von Chlorella einnehmen. Beim ersten Mal sollte man es für zwei Wochen einnehmen und dann eine Woche pausieren. Anschließend sollte man die

Koriander-Tinktur nur noch alle 2-4 Wochen für eine Woche einnehmen, während gleichzeitig die Menge an Chlorella erhöht wird.

Hier findest Du alle Details zum Nachlesen: https://was-die-massenmedien-verschweigen.de/Was_sie_verschweigen/Amalgam/3.Dr.med.Klinghardt_10-2002.pdf

14.2 Ausleitungsprotokoll für Impfstoffe nach Dr. Alina Lessenich mit Nahrungsergänzungsmitteln

Dr. Alina Lessenich ist Pferdetierärztin und hat sich während der Coronazeit ua. auf alternative Entgiftungsmethoden spezialisiert[307]. Dazu las sie Bücher und wissenschaftliche Studien, besuchte Seminare, arbeitete mit Mentoren und testete zahlreiche Ernährungsformen und Heilmethoden, um schließlich ein Konzept zur Ausleitung für die Coronaimpfungen zu erarbeiten. Mittlerweile zeigt sich, dass ihr Konzept funktioniert. Viele Patienten berichten über deutliche Verbesserungen ihres Gesundheitszustands. Es ist wichtig zu betonen, dass noch nicht geklärt ist, ob jeder Impfstoff vollständig ausgeleitet werden kann, da besonders die neuartigen Impfstoffe noch wenig erforscht sind. Zumindest können Teilerfolge erzielt werden. Außerdem verweist Dr. Lessenich darauf, dass ihre Ausleitungsempfehlungen nur ihre persönliche Meinung wiedergeben.

Dr. Lessenich setzt auf verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, um die verschiedenen Aspekte der Impfstoffe zu berücksichtigen. Dazu setzt sie auf auf hochdosiertes Vitamin C, das dazu in der Lage ist verschiedene Toxine unschädlich zu machen und Schäden an DNA und Zellmembranen zu beheben. Laut Lessenich wäre eine tägliche Einnahme von 6 bis 12g Vitamin C, verteilt auf liposomales Vitamin C, Natriumascorbat und Ascorbylpalmita empfehlenswert. In akuten Fällen sollten noch höhere Dosen eingenommen werden. Eine Alternative stellen Infusionen dar, bei der deutlich höhere Dosen vom Körper aufgenommen werden können.

Magnesium ist an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt und viele Menschen haben einen Mangel daran. Eine tägliche Substituierung von 300 bis 400mg ist essentiell. Magnesium und Vitamin C haben eine synergistische Wirkung, um oxidativen Stress

abzubauen. Magnesiumglycinat ist besonders empfehlenswert, da es sehr gut bioverfügbar und absorbierbar ist. Magnesiumthreonat kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und ist für die Hirnleistung positiv. Bei der Einnahme von liposomalem Magnesium sollte man vorsichtig sein, da es direkt in die Zellen gelangt.

Vitamin D ist wichtig für unser Immunsystem und kann helfen, Infektionen zu vermeiden oder sie mildern. Viele Menschen haben jedoch einen Vitamin-D-Mangel und benötigen täglich 5000 bis 10.000 IE, um einen ausreichend hohen Spiegel zu erreichen. Blutkontrollen sollten durchgeführt werden, um die richtige Dosis zu bestimmen.

Vitamin D sollte immer zusammen mit Vitamin K eingenommen werden, wobei ein gutes Vitamin-K-Produkt sowohl Vitamin K1 als auch Vitamin K2 in den Formen MK-4 und MK-7 enthalten sollte. Eine hohe Dosis von Vitamin K ist nicht toxisch und kann eine optimale Wirkung erzielen.

Glutathion ist ein wichtiger Entgifter und Antioxidant, der insbesondere für die Entgiftung von Spike-Proteinen und Lipidnanopartikeln wichtig ist. Bei der Einnahme von Glutathionpräparaten ist darauf zu achten, dass diese den Wirkort erreichen, z.B. durch liposomale Formulierungen.

"Clean Slate" ist ein flüssiges Zeolithprodukt, das als Entgiftungstropfen auf Basis von Zeolithen bezeichnet wird und Schwermetalle, Aluminium und Gifte aus dem Körper entfernt. Es kann auch helfen, Shedding-Symptome und einige Impfnebenwirkungen abzumildern, aber es kann zu Beginn zu Entgiftungssymptomen wie Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit und Durchfällen kommen. Die Dosierungsempfehlung beträgt 2xtgl 2 Tropfen, die allmählich auf bis zu 2xtgl 10 Tropfen gesteigert werden können.

Zink blockiert die Virusreplikation, indem es die RNA-abhängige-RNA-Polymerase hemmt. HCQ transportiert Zink in die Zelle und verhindert so die Virusvermehrung. Quercetin, ein Pflanzenfarbstoff, kann HCQ ersetzen und ebenfalls als Zink-Ionophor wirken. Geimpfte Menschen sollten Quercetin und Zink regelmäßig einnehmen, um die Virusvermehrung zu verhindern und schweren Verläufen vorzubeugen. Quercetin verhindert auch die schädigenden Wirkungen des Spike-Proteins durch seine Wirkung auf

den ACE2-Rezeptor. Bei der Einnahme von Multivitaminpräparaten ist darauf zu achten, dass die Zinkmenge entsprechend angepasst wird.

Kiefernadeltee ist ein starkes Antioxidans mit antiviraler, antibakterieller, antifungaler und antientzündlicher Wirkung. Er eignet sich zur Therapie von Atemwegserkrankungen und löst Schleim. Der Tee enthält Shikimisäure und Suramin, welche gegen Blutgerinnsel wirken. Kiefernadeltee kann allein oder in Kombination mit Sternanis und Fenchel konsumiert werden, aber schwangere Frauen sollten ihn vermeiden.

Nattokinase ist ein Enzym aus fermentierten Sojabohnen, welches in der Lage ist, Blutgerinnsel aufzulösen und den Blutfluss im Körper zu steigern, sollte jedoch nicht zusammen mit Blutverdünnern eingenommen werden und ist für Schwangere und stillende Mütter nicht geeignet.

Omega-3 Fettsäuren sind essentiell für die Gesundheit des Gehirns und des Herz-Kreislauf-Systems sowie die Hemmung von Entzündungen und die Aufrechterhaltung der Zellmembranfunktion. Studien zeigen, dass ein Mangel an Omega-3 Fettsäuren bei 75% der Bevölkerung besteht, was zu Problemen wie Entzündungen, Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Krebs führen kann. Ein gesundes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren sollte bei 1:3 oder darunter liegen, jedoch liegt es oft bei 1:10, 1:15 oder sogar 1:25. Die tägliche Dosis von EPA und DHA sollte nicht unter 2000mg liegen und sollte aus marinen Quellen wie Fischöl oder Algenöl stammen.
Aus meiner Sicht eignet sich Leinöl gleichermaßen.

NAC (N-Acetylcystein) ist eine Vorstufe von Glutathion und hat antivirale und antientzündliche Wirkungen, die auch bei COVID-19 und dem Spike-Protein nützlich sind, indem es vor Lungenschäden und Blutgerinnseln schützt. Es kann als Prophylaxe in Dosen von 1-2x600mg täglich und in akuten Fällen kurzfristig in Dosen von 4-5x600mg eingenommen werden, um eine Ausleitung der Coronaimpfstoffe und Schutz vor Spike-Protein-Shedding zu erreichen.

B-Vitamine sind wichtig für die Stressreduktion, unterstützen das Nervensystem und können bei der Behandlung von Impfschäden und Erschöpfungszuständen nach der

Coronaimpfung helfen. Eine zusätzliche Einnahme von hochdosiertem Vitamin B12 kann hilfreich sein, insbesondere für Vegetarier und Veganer.

Es ist von Bedeutung, ein qualitativ hochwertiges Multivitaminpräparat einzunehmen, um sicherzustellen, dass der Körper mit essentiellen Nährstoffen wie Selen, Jod, Vitamin A, Vitamin E und Spurenelementen versorgt wird.

Es ist wichtig, sich vor den schädlichen Wirkungen des Spike-Proteins zu schützen, solange es im Körper geimpfter Menschen zirkuliert. Es besteht die Möglichkeit, dass Geimpfte über mehrere Monate hinweg in großer Menge Spike-Protein produzieren oder die Impfung sogar in ihr Genom eingebaut wird, daher ist eine langfristige Anwendung der Schutzmaßnahmen sinnvoll. Es gibt noch viel Unklarheit darüber, wie lange und in welcher Menge das Spike-Protein tatsächlich gebildet wird und ob es nach einem Einbau in die DNA Möglichkeiten gibt, diesen wieder rückgängig zu machen. Daher macht es auch für Ungeimpfte Sinn, sich zu schützen, solange wir nicht genau wissen, ob beim Kontakt mit Geimpften Spike-Protein übertragen wird und in welcher Menge dies geschieht.

Möglicherweise sind die Maßnahmen nicht in der Lage, die Effekte der Impfung vollständig zu neutralisieren und die Shedding-Symptome zu verhindern. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Integration des Impfstoffs in die DNA schwierig oder gar nicht rückgängig zu machen ist. Dennoch gibt es weltweit Ärzte und Wissenschaftler, die nach Lösungen suchen.

Es ist empfehlenswert, größtmögliche Selbstverantwortung zu übernehmen, und für ein gesundes Milieu in Körper, Gedanken, Gefühlen, Beziehungen und Welt zu sorgen. Dies könnte durch die Verwendung von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die Unterstützung des Immunsystems und die Schaffung eines gesunden Lebensstils erreicht werden.

Das Protokoll zur Ausleitung im Überblick:

Direkt nach dem Aufstehen:

10 Tropfen Clean Slate in Wasser

Zum Frühstück:

10ml liposomales Vitamin C und Zink, 1000mg, 25mg

1 Kapsel Ascorbylpalmitat, 500mg

10ml liposomales Vitamin D3, K2, Mg, B12, 5000IE, 100µg, 150mg, 500µg

Multivitamin

1 Kapsel Quercetin, 250mg

1 Kapsel NAC, 600mg

Am Vormittag:

½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser, Vitamin C, ca. 1500 - 2000mg

Zum Mittagessen:

10ml liposomales Vitamin C, 1000mg

10ml liposomales Magnesium, 200mg

10ml liposomaler B-Komplex

Am Nachmittag:

10ml liposomales Glutathion, 400mg

½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser, Vitamin C, ca. 1500 - 2000mg

Zum Abendessen:

10ml Omega-3, 2000mg

2 Kapseln liposomales Vitamin C, 500mg

1 Kapsel Ascorbylpalmitat, 500mg

2 Kapseln Magnesiumglycinat, 200mg

1 Kapsel Quercetin, 250mg

Vor dem Schlafengehen:
10 Tropfen Clean Slate in Wasser

Beachte:
Vitamin D sollte morgens oder mittags eingenommen werden, um Schlafstörungen zu vermeiden, während Vitamin C bei manchen Menschen stimulierend wirken kann, weshalb die Einnahme am Abend vermieden werden sollte. Vitamin D und Omega-3 Fettsäuren sollten mit Fett eingenommen werden, während die Dosis von Zink an die Menge im Multivitamin angepasst werden sollte. Zeolith sollte mit einem Abstand von einer Stunde zu Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden.

Hier findest Du alle Details zum Nachlesen:
https://drlessenich.com/ausleitungsprotokolle

Hinweis zum Protokoll bzgl. dem behaupteten Spike-Protein:
Das Protokoll dient in erster Linie zur Ausleitung der Coronaimpfungen, kann aber auch bei anderen Impfungen sehr hilfreich sein. Es gibt einen Punkt, der wichtig zu beachten ist. Die Existenz des behaupteten Spike-Proteins ist laut einigen kritischen Wissenschaftlern wie Dr. Stefan Lanka nicht erwiesen[308]. Lanka ist der Überzeugung, dass das Spike-Protein nicht existiert und er macht in erster Linie die in den Impfstoffen enthaltenen Nanopartikel für die kurzfristig auftretenden Nebenwirkungen verantwortlich, da diese wie mikroskopisch kleine Rasierklingen wirken sollen. Patienten, die innerhalb der ersten Wochen keine Nebenwirkungen bemerken, sollen im weiteren Verlauf auch keine weiteren impfstoffbezogenen Schäden zu erwarten haben, da der Körper die Partikel bereits in ausreichendem Maße verdünnt und teilweise ausgeschieden haben soll. Dennoch sollen iwF. Nebenwirkungen auftreten können, die jedoch psychosomatischer Natur sein sollen und auf sinnvolle biologische Sonderprogramme (SBS) zurückzuführen sein sollen.

14.3 Ausleitungsprotokoll nach Andreas Kalcker

Abschließend möchte ich Dich nochmal auf das Buch "CDS - Heilung ist möglich" von Andreas Kalcker hinweisen. Im Buch beschreibt Kalcker detailliert die vielen Anwendungsmöglichkeiten von Chlordioxid (CDS) und gibt Empfehlungen für die Dosierung sowie die Anwendungsdauer. CDS eignet sich ebenfalls hervorragend, um den Körper zu entgiften. Dabei ist die Anwendung denkbar einfach. Chlordioxid soll in Verbindung mit DMSO in praktisch alle Winkel des Körpers vordringen und Giftstoffe lösen können. In Verbindung mit Zeolith handelt es sich ebenfalls um ein vollwertiges Ausleitungsprotokoll. Die Dauer der Einnahme hängt vom Ziel ab und beträgt im Allgemeinen meist 4-6 Wochen.

Dabei wird eine bestimmte Anzahl an Tropfen von CDS und DMSO in eine Glasflasche mit 1 Liter Wasser gegeben und über den Tag verteilt getrunken. Die Anzahl der Tropfen kann wöchentlich gesteigert werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit morgens und abends 1TL Zeolith in einem Glas Wasser aufzulösen und zu trinken, um etwaigen Vergiftungserscheinungen vorzubeugen.

Wenn CDS in Kontakt mit Sauerstoff kommt, beginnt es sich langsam abzubauen. Schätzungen gehen davon aus, dass die Lösung monatlich etwa 10% an Wirkung verliert. Deshalb ist es ratsam eine angebrochene Flasche zu verbrauchen und nicht längerfristig aufzubewahren. Chlordioxid wird hergestellt, indem Natriumchlorit mit einer Säure wie Salzsäure oder Essigsäure gemischt wird, um Chlordioxidgas freizusetzen. Die beiden Rohstoffe sind einfach und langfristig lagerbar. Mit den geeigneten Utensilien lässt sich CDS zuhause herstellen. Du findest alle wichtigen Details in Kalckers Buch. Kalcker erklärt die Anwendungen von CDS auch in einem sehr interessanten Interview mit Tree.TV, welches Du hier findest[309]: https://apolut.net/tree-tv-andreas-kalcker/

15 Welche Heilmethode ist die richtige für mich?

Nachdem Du dich nun über Astrologie, Ayurvedamedizin, Anthroposophische Medizin, Aromatherapie, Bachblüten-Therapie, Germanische Heilkunde, Homöopathie, Osteopathie, Schamanismus & Geistheilung und TCM informiert hast, möchtest Du sicherlich wissen, welche Heilmethode am besten zu Dir passt. Vielleicht fühlst Du dich momentan etwas überwältigt und weißt nicht, wo Du anfangen sollst. Aber keine Sorge, ich werde Dir helfen, eine Entscheidung zu treffen.

Die meisten alternativen Heilmethoden werden oft als ergänzende Maßnahmen eingesetzt, da die Studienlage zeigt, dass ihre Wirksamkeit mit zunehmender Schwere der Erkrankung abnimmt. Ich habe hochwertige Studien ausgewählt, die eine statistisch signifikante Wirksamkeit aufweisen, aber diese Studien zeigen auch, dass der Erfolg der alternativen Heilmethoden in der Regel daran gemessen wird, inwieweit Symptome gelindert werden können. Obwohl alternative Heilmethoden einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen und einerseits auf sanftem Wege Symptome lindern und andererseits die körpereigenen und seelischen Selbstheilungskräfte unterstützen, was auch häufig gelingt, zeigen die Studien, dass sie oft nicht ursächlich angewendet werden können, da sie nicht direkt darauf abzielen, die Krankheitsursachen zu finden und zu lösen.

Die Wirkungen, die als positiv und erfolgversprechend angesehen werden, sind in der Regel Wirkungen, die Symptome lindern oder verschwinden lassen. Bei leichten Erkrankungen kann die Frage gestellt werden, ob die Krankheiten auch ohne die alternativen Therapien verschwunden wären, da der Körper viele Male leichte Erkrankungen von selbst geheilt hat, wie z.B. bei einer Grippe. Die alternativen Methoden scheinen vielmehr dazu zu dienen, die unangenehmen Symptome zu steuern, was den Heilungsprozess möglicherweise unterstützt, aber auch verlangsamen kann, was bei schweren Symptomen durchaus angezeigt sein kann. Eine tatsächliche Heilung scheint jedoch nicht eindeutig nachgewiesen zu sein, da die Erfolge an den vorhandenen, gelinderten oder verschwundenen Symptomen gemessen werden. Ein verschwundenes Symptom ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Heilung. Diese Argumentation gilt insbesondere für Ayurveda, Anthroposophische Medizin, Aromatherapie, Bachblüten-Therapie, Homöopathie und TCM. Es gibt auch viele Berichte über Therapeuten, die selbst Jahrzehnte

lang mit Krankheiten kämpfen, was darauf hinweist, dass sie die Ursachen von Krankheit oft nicht verstehen.

Nahrungsergänzungsmittel werden oft zur Linderung von Symptomen eingesetzt, aber sie können auch helfen, Krankheitserreger und Giftstoffe auszuleiten, was ein wichtiger Teil der ursächlichen Behandlung sein kann. Allerdings sollten wir bedenken, dass viele Betroffene sich durch ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten selbst vergiften, beispielsweise durch den Konsum von gekochter Fertignahrung, Zigaretten oder Aluminium in Getränkedosen. Deshalb ist es wichtig, nicht nur auf die Ausleitung von Toxinen und Parasiten zu setzen, sondern auch die Ursachen für die Belastungen des Körpers zu finden und zu beseitigen.

Die Astrologie ist ein Sonderfall, da sie laut vielen Erfahrungsberichten zur Heilung beitragen kann, da sie dem Klienten seine krankheitsauslösenden Themen aufzeigt und ihn zum Handeln aufruft. Die Wirksamkeit der Astrologie beschränkt sich jedoch auf psychologische Hilfestellung und vermag von sich aus keine körperlichen Krankheiten zu heilen.

Die Osteopathie ist eine Heilmethode, die sich auf den Körper als Ganzes konzentriert. Ähnlich wie bei der Chiropraktik und Physiotherapie, geht es darum, den Körper auszurichten und aufzurichten, um die Energie im Körper ungehindert fließen zu lassen. Dabei werden nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen von Beschwerden betrachtet. Häufige ungünstige Körperhaltungen, wie zum Beispiel das Sitzen in der Schule oder vor dem Fernseher, das Tragen von ungesundem Schuhwerk und das Liegen auf zu weichen Unterlagen können zu Veränderungen im Körper führen, die Beschwerden hervorrufen. Der Osteopath untersucht und behandelt nicht nur das betroffene Körperteil oder Organ, sondern betrachtet den Körper als Ganzes und versucht, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Mit gezielten manuellen Techniken kann er beispielsweise Spannungen in Muskeln, Sehnen oder Faszien lösen und so die Körperhaltung verbessern. Durch die Behandlung der Ursachen kann die Osteopathie langfristig dazu beitragen, Beschwerden zu lindern oder sogar zu beseitigen, sofern der Patient im Alltag weiterhin auf eine natürliche Körperhaltung achtet.

Was die Germanische Heilkunde und die esoterischen Heilmethoden des Schamanismus und der Geistheilung angeht, so geht es bei ihnen ebenfalls um die Behandlung der Ursachen von Beschwerden, auch bei schweren Erkrankungen. Allerdings unterscheiden sie sich in ihrem Ansatz und ihrer Herangehensweise. Die Germanische Heilkunde beruht auf der Annahme, dass körperliche Beschwerden auf einen biologischen Konfliktschock zurückzuführen sind, der monokausal diagnostiziert und behandelt werden kann. Dr. Hamer formulierte 5 biologische Naturgesetze. Diese ermöglichen es die GH wissenschaftlich zu falsifizieren und an beliebigen Patientenfällen zu reproduzieren. Hamer betrachtete die Symptome in den meisten Fällen als Teil des Heilungsprozesses und nicht als Krankheit. Schamanismus und Geistheilung wiederum nutzen oft rituelle Handlungen, Gesänge, Meditation und andere spirituelle Praktiken, um den Patienten in einen veränderten Bewusstseinszustand zu versetzen und so eine Heilung auf seelischer oder spiritueller Ebene zu ermöglichen. Obwohl diese Methoden wissenschaftlich schwer überprüfbar sind, gibt es zahlreiche Berichte über ihre Wirksamkeit und sie können für manche Menschen eine sinnvolle Alternative zu schulmedizinischen Behandlungen darstellen.

Sowohl die Germanische Heilkunde als auch der Schamanismus und die Geistheilung haben den Ruf, Krankheiten vollständig zu heilen, ohne auf die Schulmedizin angewiesen zu sein. Während die Methoden der Germanischen Heilkunde von Dr. Hamer einer naturwissenschaftlichen Überprüfung standhalten müssen und aus meiner persönlichen Sicht auch können, basieren esoterische Methoden wie der Schamanismus und die Geistheilung auf dem Glauben des Einzelnen. Dass ein starker Glaube Berge versetzen kann, wissen wir durch die Forschung zum Thema Placebo-Effekt und durch die Heldentaten vieler Menschen, wie der 19-Jährigen Charlotte Heffelmire, die ihren Vater rettete, indem sie dessen tonnenschweren Truck anhob. Wer sich auf geistige Methoden einlässt, kann mit Hilfe geistiger Techniken Gesundheit manifestieren oder im Trancezustand eine heilsame Erfahrung machen, die möglicherweise über das hinausgeht, was die Schulwissenschaft zu träumen wagt.

Exotische Gerätschaften, wie Orgon-Akkumulatoren, Violet Ray Maschinen udg. könnten einen wesentlichen Teil zur Heilung beitragen. Inwieweit diese Anwendungen bei schweren Krankheiten helfen können, ist jedoch mangelnds ausreichender Datenlage

schwierig zu beurteilen, weshalb sie eher als ergänzende Maßnahmen zu betrachten sind.

Wenn Du dich unsicher fühlst, welche Heilmethode die beste Wahl für Dich ist, solltest Du mit deinem behandelnden Arzt sprechen. Gemeinsam könnt ihr herausfinden, welche Heilmethode am besten zu deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen passt. Entscheidend ist dabei, dass dein Arzt offen für alternative Konzepte ist. Der pragmatische Weg besteht darin mehrere Methoden zu kombinieren, nach dem Motto "Viel hilft viel". Es ist wichtig, dass Du dich dabei nicht überforderst. Verbessere deinen Lebensstil Schritt für Schritt, um langfristig zu profitieren und fühle oft in Dich hinein. Mit ein wenig Übung ist es für jeden Menschen möglich, Wahrheit und Unwahrheit zu erfühlen. Genauso kannst Du erfühlen, durch welche Methode Du dich heilen kannst.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass es keine "richtige" oder "falsche" Heilmethode gibt. Jede Methode kann auf ihre eigene Art und Weise zur Verbesserung deiner Gesundheit beitragen. Wichtig ist, dass Du dich für eine Methode entscheidest, die zu Dir und der Schwere deiner gesundheitlichen Herausforderung passt und die Du dauerhaft anwenden kannst. Denk immer daran: Du kannst Dich nur selbst heilen. Ärzte und Heilpraktiker können Dich nur bei deiner Heilung unterstützen. Es ist wichtig, dass Du dich aktiv und positiv um deine Heilung bemühst, anstatt passiv in der Opferrolle zu verharren und Behandlungen über Dich ergehen zu lassen.

Neben den genannten Heilmethoden ist es ratsam, auf deine Ernährung zu achten, Dich regelmäßig in der Natur aufzuhalten und ergänzende Maßnahmen wie Nahrungsergänzungsmittel und Ausleitungsprotokolle nur unterstützend zu nutzen. Vielleicht ist eine ergänzende Behandlung in einem Orgon-Akkumulator wertvolle Ergänzung für Dich, ebenso wie ein Bad in einer Heilquelle. Es ist auch wichtig, dass Du die Schattenseiten der Schulmedizin im Hinterkopf behältst und kritisch hinterfragst, ob eine bestimmte medizinische Behandlung tatsächlich notwendig und zielführend ist oder ob es andere Wege gibt. Vertraue immer auf dein Gefühl. Unser Herz irrt sich niemals, während unser Ego sicher schon die ein oder eine Entscheidung bereut hat.

Abschließend möchte ich meine persönlichen Gedanken mit Dir teilen. In Zeiten der Not ist es oft schwierig, uns selbst zum rettenden Ufer zu bringen, da Angst uns lähmen kann. In akuten Lebensbedrohungen verlassen sich viele Menschen oft allein auf Schulmediziner, ohne zu wissen, dass diese rein symptomatisch behandeln und ohne über Alternativen Bescheid zu wissen. Mein Ziel mit diesem Buch ist erreicht, wenn ich Dir, lieber Leser, wertvolle Einblicke in wesentliche Gesundheitsbereiche geben konnte und Dir die richtigen Impulse zur richtigen Zeit geben konnte, wenn Du gesund bist. Solange wir gesund sind, fällt es uns leichter, neue Blickwinkel einzunehmen und selbst aktiv für unsere Gesundheit zu sorgen. Wenn wir bereits krank sind, kann dies oft sehr schwer sein. Deshalb habe ich diesen kompakten Ratgeber rund um Heilung und Gesundheit verfasst. Mit dem in diesem Werk zusammengetragenen Wissen erhältst Du alle Informationen, die Du brauchst, um Dich selbst zu heilen und gesund zu bleiben. Denn Gesundheit ist unser natürlicher Zustand.

Ich hoffe, ich konnte Dir bei der Entscheidungsfindung helfen. Wenn Du noch weitere Fragen hast, stehe ich Dir gerne zur Verfügung! Schreib mir gerne eine Nachricht.

16 Fazit

Lieber Leser, zunächst möchte ich mich bei Dir für das Lesen meines Buches bedanken. In diesem Buch habe ich mich bemüht, Dir eine umfassende Darstellung alternativer Heilmethoden zu geben.

Zu Beginn des Buches habe ich die Schulmedizin unter die Lupe genommen und ihre Schwachstellen kritisch beleuchtet. Die Schulmedizin ist nachwievor eine wichtige Säule unseres Gesundheitssystems und hat in der Vergangenheit viele Erfolge erzielt. Allerdings hat sie auch ihre Grenzen, und es gibt zahlreiche Fälle, in denen Patienten nicht ausreichend behandelt wurden oder sogar durch die Medizin Schaden genommen haben, weshalb sie in Zukunft vielleicht durch andere Heilmethoden ersetzt werden könnte.

Danach habe ich die Grundlagen der alternativen Heilmethoden dargestellt. Hier geht es um die philosophischen, psychologischen und spirituellen Konzepte, auf denen die verschiedenen Heilmethoden beruhen. Ich habe Dir gezeigt, dass es Gemeinsamkeiten gibt und dass sich viele der alternativen Heilmethoden auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen und seiner Umwelt stützen.

Bei der Vorstellung der einzelnen Heilmethoden habe ich auf Merkmale, Besonderheiten und Wirkungsweisen jeder Methode hingewiesen und wissenschaftliche Studien präsentiert, die die Wirksamkeit der jeweiligen Methode untersuchen. Hierbei habe ich eine breite Auswahl getroffen, um Dir ein umfassendes Bild alternativer Heilmethoden zu geben.

Viele Menschen, die sich für alternative Heilmethoden interessieren, stoßen über den Umweg von Nahrungsergänzungsmitteln auf tiefgründigere Literatur wie das vorliegende Buch. Der Markt bietet eine Vielzahl an verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln und anderen hilfreichen Stoffen. Ich habe versucht, mich auf wenige Mittel zu konzentrieren, die ich für wesentlich und praktikabel halte. Ich hätte eine Vielzahl weiterer nützlicher Stoffe behandeln können. Doch das hätte den Rahmen des Buches gesprengt und vermutlich auch keinen entscheidenden Mehrwert gebracht. Die in diesem

Buch vorgestellten ergänzenden Stoffe decken eine breite Palette an nützlichen Anwendungsbereichen ab.

Im Kapitel über die Kraft der Natur habe ich den Fokus auf einen weiteren wichtigen Aspekt meines Buches gelenkt. Kraftorte sind magische Orte, die jeden verzaubern können, der sich auf ihre Magie einlässt. Vielleicht konnte ich Dein Interesse soweit wecken, dass Du sogar den ein oder anderen Kraftort aufsuchen möchten, um dort die heilenden Strahlen der Sonne zu genießen, zu meditieren und zu baden.

Ein bekannter Satz des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach lautet "Du bist, was Du isst". Und so ist es. Eine gesunde Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Deshalb findet auch dieses Thema seinen Platz in meinem Buch.

Mein Ziel war es, Dir ein möglichst breites Spektrum an nützlichen Informationen zur Verfügung zu stellen. Deshalb habe ich mich auch an die umstrittene Virushypothese herangewagt. Hier geht es darum, dass eine wachsende Zahl von Wissenschaftlern die Existenz von Viren grundsätzlich in Frage stellt. Ich denke, es ist wichtig, sich auch mit solchen kontroversen Themen auseinanderzusetzen und seine Meinung kritisch zu hinterfragen.

Da dieses Buch sich mit Heilung befasst, ist es auch wichtig, auf die Risiken weit verbreiteter Medikamente hinzuweisen. Ich hoffe, das ist mir im Kapitel über die Schattenseiten von Medikamenten gelungen.

Wenn wir über Krankheit und Heilung sprechen, müssen wir auch das Thema Organtransplantation beleuchten, das ebenfalls zu den äußerst umstrittenen Themen gehört. Organspenden und -transplantationen können Leben retten. Doch ist es wichtig, auf die Risiken und Schattenseiten hinzuweisen, was meiner Meinung nach nicht ausreichend geschieht.

Das Thema Strahlung wird häufig vernachlässigt. Strahlung kann uns krank machen aber auch heilen. Deshalb sollten wir uns selbst vor schädlicher Strahlung schützen und gesundheitsfördernde Strahlung für uns nutzen.

Abschließend habe ich Dir noch drei Ausleitungsprotokolle an die Hand gegeben, mit deren Hilfe Du deinen Körper von Verunreinigungen, Toxinen und Parasiten befreien kannst. Obwohl nicht garantiert werden kann, dass alle schädlichen Stoffe und Parasiten ausgeschieden oder neutralisiert werden können, lohnt sich eine regelmäßige Entgiftung und Entschlackung, da wir uns zumindest eines großen Teiles von Giften und Schädlingen entledigen können, was unseren Körper entlastet.

Zwei zentrale Komponenten meines Buches sind die Empfehlung von weiterführender Literatur zu allen behandelten Themen sowie die wissenschaftliche Fundierung durch Verweise auf relevante Studien. Damit wollte ich Dir die Möglichkeit geben, Dich tiefer in die Materie einzuarbeiten und mehr über die Heilmethoden zu erfahren, die Dich besonders interessieren, auf der Basis von fundierten Quellen.

Insgesamt denke ich, dass mein Buch eine wertvolle Ergänzung zu den zahlreichen anderen Büchern über alternative Heilmethoden darstellt. Ich hoffe, dass ich Dir eine umfassende und kritische Darstellung der Thematik bieten konnte und dass Du das Buch als hilfreich empfunden hast. Ich wünsche Dir alles Gute auf deinem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Wenn Dir mein Buch gefallen und vielleicht sogar geholfen hat, würde ich mich über einen Energieausgleich in Form einer freiwilligen finanziellen Zuwendung freuen. Bitte kontaktiere mich via Email. Vielen Dank. gesundheitmanifestieren@mailfence.com.

Alles Liebe, René!

Anhang: Abbildungsverzeichnis

Letzter Abruf im September 2023

1) Horoskop, Quelle: www.astro.com/horoskop, Seite 19

2) 5 Elemente, Quelle: https://www.ewigeweisheit.de/indische-heilkunst/was-ist-ayurveda, Seite 27

3) Anthroposophische Medizin, Quelle: https://www.praxis-worblental.ch/medizin.html, Seite 37

4) Aromatherapie, Quelle: https://www.lovinglocal.com.au/explaining-aromatherapy-uses-benefits/, Seite 45

5) Bachblüten-Therapie, Quelle: https://www.praxisvita.de/bach-blueten-therapie-beschwerden-auf-sanfte-weise-heilen-5823.html, Seite 53

6) Germanische Heilkunde, Quelle: https://germanische-heilkunde.at/germanische-heilkunde/, Seite 64

7) Homöopathie, Quelle: https://www.we-love-nature.de/entdecker-und-pioniere/homoeopathie-geschuettelt-und-nicht-geruehrt/, Seite 76

8) Osteopathie, Quelle: http://praxis-krausch.de/osteopathie/, Seite 86

9) Schamanismus, Quelle: https://blog.mindvalley.com/de/schamanische-heilkunst/, Seite 101

10) TCM, Quelle:
https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medizin/pwiediefuenfsaeulendertcm100.html, Seite 115

11) Nahrungsergänzungen, Quelle: https://dgim2014.de/2020/07/17/natuerliche-nahrungsergaenzungsmittel-welche-vorteile-bringt-es/, Seite 122

12) Du bist das Placebo, Quelle: https://www.kopp-verlag.at/Du-bist-das-Placebo.htm?websale8=kopp-verlag.02-06&pi=B3769953&ci=%24_AddOn_%24, Seite 139

13) Wasser, Quelle: https://selfdeveloping.blogspot.com/2018/05/the-power-of-word.html, Seite 151

14) Waldbetrachtung durch Oldfield Filter, Quelle:
http://www.outsideyourwindow.nl/home2b-dimension/dimension-page-llg-kernhem.html, Seite 157

15) Kirlian Photographie, Quelle:
https://www.pinterest.com/pin/640356259357524294/, Seite 161

16) Tuberkulosebekämpfung in Österreich, Quelle:
https://www.imabe.org//index.php?id=480, Seite 178

17) Wasserkristallbilder nach Erhitzung von Wasser, Quelle:
https://www.naturalscience.org/de/themen/mikrowellen/induktionsherd/, Seite 206

18) Tropfen-Bilder nach Erhitzung von Wasser, Quelle:
https://www.naturalscience.org/de/themen/mikrowellen/induktionsherd/, Seite 206

19) Orgone Energy Accumulator , Quelle:
https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Orgone_Energy_Accumulator_(right-angle,_open).JPG, Seite 208

20) Antique violet ray set with glass electrode (left) and control box, Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/Violet_ray#/media/File:Hochfrequenz_309.jpg, Seite 209

21) Bioresonanztherapie, Quelle: https://www.riedel-luckau.de/de/Leistungsspektrum/Behandlungsverfahren/Bioresonanztherapie#&gid=null&pid=1, Seite 210

Anhang: Quellenverzeichnis

Letzter Abruf im März 2023

1) Pschyrembel Online, Stichwort "Biopsychosoziales Modell" (2023)

2) WHO Global Patient Safety (2023):
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/patient-safety

3) "The Cochrane Collaboration: Medicine's Best-Kept Secret" (2002):
https://ifind.swan.ac.uk/discovery/fulldisplay?vid=44WHELF_SWA:44WHELF_SWA_VU1&tab=Stacked&docid=alma998218577702417&context=L&adaptor=Local%20Search%20Engine&query=sub,exact,Audiology,AND&mode=advanced&offset=0

4) "Thalidomide: how a notorious drug was approved, withdrawn and introduced again" von M. T. Carruthers und J. J. Morris in der Zeitschrift Prescriber (2013)

5) "The Vioxx Scandal: How the FDA Let Down Patients and Betrayed the Public Trust" von Graham Dukes und David O. Carpenter in der Zeitschrift International Journal of Health Services (Volume 38, Number 4, 2008)

6) "Die Akte Insulin: Geschichte eines Milliardengeschäfts" von Ulrike Sailer und Manfred Sailer, Kiepenheuer & Witsch Verlag (2010)

7) Der Contergan-Skandal: Eine Tragödie und ihre Geschichte:
https://www.contergan-skandal.de/der-contergan-skandal

8) Dr. Mark Midei's License Revoked After Stent Scandal (2011):
https://www.cbsnews.com/baltimore/news/dr-mideis-license-revoked-after-stent-scandal/

9) GlaxoSmithKline: Hersteller von Schweinegrippe-Impfstoff ignorierte Risiken (2018): https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/schweinegrippe-impfstoff-pandemrix-risiken-wurden-ignoriert-a-1229144.html

10) The Lancet: "Offline: What is medicine's 5 sigma?" (2015): https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60696-1/fulltext

11) "Stop funding pseudoscience" von David Robert Grimes (2017): https://www.bmj.com/content/357/bmj.j2224

12) "Klartext vermisst" von Dr. med. Knut Skora, veröffentlicht im Ärzteblatt (2009): https://www.aerzteblatt.de/archiv/66590/Klartext-vermisst

13) "Bauchspeicheldrüsenkrebs – Ursache und Risikofaktoren", veröffentlicht auf dem Portal der Deutschen Krebsgesellschaft (2017): https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/bauspeicheldruesenkrebs/ursachen-und-risikofaktoren.html

14) "Waves of Wars 1700-2000", veröffentlicht im Astrological Journal (1993): https://cyclesresearchinstitute.org/pdf/cycles-history/CRI200602-Doolaard-WavesofWars.pdf

15) "Astrologically Predictable Patterns in Work Related Injuries", Sara Klein, Dissertation, University for Humanistic Studies, Del Mar CA. (1992): https://www.safire.com/sara/introduction.html

16) "Maria Thun - Gärtnern nach dem Mond: Aussaattage, Pflanzzeiten, Erntetage", Buch von Maria Thun (2009)

17) "Astrology and Modern Science: A Critical Analysis", veröffentlicht im Journal Leonardo (1973): https://www.jstor.org/stable/1572687

18) "Astrologie der Persönlichkeit" von Dane Rudhyar

19) "Astrologie für Ungläubige: Eine Philosophie der Balance" von Gabor Neumann

20) "Astrologie, Psychologie und die vier Elemente" von Stephen Arroyo

21) "Das Grundlagenwerk der psychologischen Astrologie: Erkenne Deine Licht- und Schattenseiten und die Deiner Mitmenschen" von Hermann Meyer

22) "Die zwölf Archetypen: Tierkreiszeichen und Persönlichkeitsstruktur" von Brigitte Hamann

23) "Randomized controlled trial of a traditional preparation of Punarnavadi compound in cirrhosis", Journal of Ethnopharmacology (2013): https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874112008665

24) "Randomized Controlled Trial of Ayurvedic Treatment for Psoriasis", JAMA Dermatology (2018): https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/fullarticle/2675133

25) "An Ayurvedic intervention for cancer-related fatigue: a randomized pilot study", veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine (2012): https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2010.0760

26) "A comparative study of Ayurvedic and Allopathic management of Acute Pancreatitis", veröffentlicht im Journal of Research in Ayurvedic Sciences (2013): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3760459/

27) "Effectiveness of Ayurveda for Self-Management of Tension-Type Headache: A Randomized Controlled Trial", veröffentlicht im Journal Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2017): https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/7921758/

28) "Ayurveda and Yoga in cancer care: A case report", veröffentlicht in Current Oncology (2014): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4246860/

29) "Effectiveness of Ayurveda in the management of psychosis: A naturalistic comparative study", veröffentlicht im International Journal of Complementary and Alternative Medicine (2017):
https://www.researchgate.net/publication/319030195_Effectiveness_of_Ayurveda_in_the_management_of_psychosis_A_naturalistic_comparative_study

30) Ayurveda: The Science of Self-Healing" von Dr. Vasant Lad

31) "The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies" von Dr. Vasant Lad

32) "The Ayurvedic Cookbook" von Amadea Morningstar

33) "The Yoga of Herbs" von Dr. David Frawley und Dr. Vasant Lad

34) "Ayurveda and the Mind" von Dr. David Frawley

35) "A 4-year non-randomized comparative phase-IV study of early rheumatoid arthritis: integrative anthroposophic medicine for patients with preference against DMARDs versus conventional therapy including DMARDs for patients without preference", veröffentlicht in Complementary Therapies in Medicine (2013):
https://www.dovepress.com/a-4-year-non-randomized-comparative-phase-iv-study-of-early-rheumatoid-peer-reviewed-fulltext-article-PPA

36) "Anthroposophic Art Therapy in Chronic Disease: A Four-Year Prospective Cohort Study", veröffentlicht im Journal Explore: The Journal of Science and Healing (2014): https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830707001115

37) "Mistletoe in cancer - a systematic review on controlled clinical trials", veröffentlicht an der Universität Freiburg, Deutschland (2003):
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12730032/

38) "Anthropsophic therapy for chronic depression: a four-year prospective cohort study", veröffentlicht in International Journal of Mental Health Systems (2014): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17173663/

39) "Anthroposophic therapy for asthma: A two-year prospective cohort study in routine outpatient settings ", veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine (2011): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21437149/

40) "Anthroposophic therapy for attention deficit hyperactivity: a two-year prospective study in outpatients", veröffentlicht im Journal European Child & Adolescent Psychiatry (2011): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2934607/

41) "Individualized Integrative Cancer Care in Anthroposophic Medicine", veröffentlicht im American Journal Evidence-based Complementary and Alternative Medicine (2020): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5739166/

42) "Anthroposophical Medicine: Spiritual Science and the Art of Healing" von Dr. Thomas Cowan

43) "An Introduction to Anthroposophical Medicine" von Victor Bott

44) "Fundamentals of Anthroposophical Medicine" von Guus van der Bie

45) "Anthroposophic Medicine and Its Therapeutic Remedies" von Friedrich Husemann

46) "Anthroposophic Medicine Today" von Michael Evans

47) "Aromatherapy massage for neuropathic pain and quality of life in diabetic patients", veröffentlicht an der Universität von Tabriz (2015): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28605119/

48) "The effectiveness of aromatherapy in reducing pain: A systematic review and meta-analysis" veröffentlicht im Journal Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2019): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28070420/

49) "The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2015): https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2014.0113

50) "Effect of aromatherapy on symptoms of premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2020):
https://www.hindawi.com/journals/ecam/2020/6667078/

51) "Aromatherapy for treatment of postoperative nausea and vomiting: a Cochrane systematic review", veröffentlicht im International Journal of Evidence-Based Healthcare (2009):
https://journals.lww.com/ijebh/Citation/2009/09000/Aromatherapy_for_treatment_of_postoperative_nausea.28.aspx

52) "Effects of aromatherapy on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis", veröffentlicht im Journal of Obstetrics and Gynaecology Research (2018):
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748918300348

53) "Aromatherapy for reducing colonoscopy related procedural anxiety and physiological parameters: a randomized controlled study", veröffentlicht im Journal Hepato-Gastroenterology (2010): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21410035/

54) "The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy" von Valerie Ann Worwood

55) "Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare" von Jane Buckle

56) "Aromatherapy: A Complete Guide to the Healing Art" von Kathi Keville und Mindy Green

57) "The Aromatherapy Bible: The Definitive Guide to Using Essential Oils" von Gill Farrer-Halls

58) "Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals" von Robert Tisserand und Rodney Young

59) "Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children--a prospective double blind controlled study ", veröffentlicht im Journal of Child Neurology (2005): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16257245/

60) "The effect of Bach flower remedies on quality of life and sleep in hospital professionals during the Covid-19 pandemic", veröffentlicht im Journal Traditional Medicine Research (2021): https://www.tmrjournals.cn/public/articlePDF/20211227/12cc2254fb391bea469b2834416f2dbb.pdf

61) Effects of Bach Flower Remedies on Menopausal Symptoms and Sleep Pattern: A Case Report, veröffentlicht im Journal of Evidence-Based Integrative Medicine (2017): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28323628/

62) "Bach flower remedies for psychological problems and pain: A systematic review", veröffentlicht im Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine (2009): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19470153/

63) "Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2001): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11474820/

64) "Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder", veröffentlicht im Journal of Clinical Psychopharmacology (2003):
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14618865/

65) "Bach flower remedies: a systematic review of randomised clinical trials", veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine (2010):
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20734279/

66) "Bach Flower Therapy: Theory and Practice" von Mechthild Scheffer

67) "The Bach Remedies Workbook: A Study Course in the Bach Flower Remedies" von Stefan Ball

68) "Bach Flower Remedies for Animals" von Helen Graham und Gregory Vlamis

69) "Bach Flower Massage" von Daniele Lo Rito

70) "The Healing Herbs of Edward Bach: An Illustrated Guide to the Flower Remedies" von Julian Barnard

71) Urteil des Bundesgerichtshofs vom 24. Februar 2004 (Az. VI ZR 126/03) geben:
https://www.bundesgerichtshof.de/SharedDocs/Entscheidungen/DE/2004/02/VI/ZR12603.html (offline; Aufgerufen am 04.03.2023)

72) Approbationsentzug, Verurteilungen und Haftstrafen:
https://de.wikipedia.org/wiki/Ryke_Geerd_Hamer#Approbationsentzug,_Verurteilungen_und_Haftstrafen

73) Verifikation Heilbronn: https://germanische-heilkunde.at/verifikation-heilbronn/

74) Verifikation Bremen: https://germanische-heilkunde.at/verifikation-bremen/

75) Verifikation AKH-Wien – Herzstudie: https://germanische-heilkunde.at/verifikation-akh-wien/

76) Dr. Elisabeth Rozkydal – Erklärung: https://germanische-heilkunde.at/dr-elisabeth-rozkydal-erklaerung/

77) Verifikation Gmünd: https://germanische-heilkunde.at/verifikation-gmuend/

78) Verifikation München: https://germanische-heilkunde.at/verifikation-muenchen/

79) Fa. Siemens zu Artefakte im CT: https://germanische-heilkunde.at/fa-siemens-zu-artefakte-im-ct/

80) Verifikation der Universität Düsseldorf: https://germanische-heilkunde.at/verifikation-der-universitaet-duesseldorf/

81) "Vermächtnis Einer Neuen Medizin, Teil 1" von Ryke Geerd Hamer

82) "Vermächtnis Einer Neuen Medizin, Teil 2" von Ryke Geerd Hamer

83) "Wissenschaftliche Tabelle der Germanischen Neuen Medizin" von Ryke Geerd Hamer

84) "Die Germanische Heilkunde: Erfahrungsmedizin in Theorie und Praxis " von Helmut Pilhar

85) "The German New Medicine: The Basics of the New Medicine and the Biological Laws of Nature" von Caroline Markolin

86) "A Meta-Analysis of the Homeopathic Treatment of Pollinosis with Galphimia glauca", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2009): https://www.researchgate.net/publication/289801524_A_Meta-Analysis_of_the_Homeopathic_Treatment_of_Pollinosis_with_Galphimia_glauca

87) "Double-blind trial comparing the effectiveness of the homeopathic preparation Galphimia potentiation D6, Galphimia dilution 10(-6) and placebo on pollinosis", veröffentlicht im Journal Arzneimittel-Forschung (1985):
https://www.semanticscholar.org/paper/Double-blind-trial-comparing-the-effectiveness-of-Wiesenauer-Gaus/ba5a5fbe033e7b69e8ba9ceb0fbefcfe0a53e928

88) "Adjunctive homeopathic treatment in patients with severe sepsis: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial in an intensive care unit.", veröffentlicht in Integrative Medicine: A Clinician's Journal (2005):
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15892486/

89) "An open-label pilot study of homeopathic treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and youth", veröffentlicht im Journal of Attention Disorders (2014): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25427521/

90) "Homeopathy for the treatment of irritable bowel syndrome", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2019):
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31483486/

91) "Homeopathy in the treatment of fibromyalgia: A comprehensive literature review and meta-analysis", veröffentlicht im Journal Complementary Therapies in Medicine (2014): https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229914001034

92) "Anti-tumour activity of Ruta graveolens extract", veröffentlicht im Journal Natural Product Research (2006): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17059340/

93) "The Science of Homeopathy" von George Vithoulkas

94) "Organon der Heilkunst" von Samuel Hahnemann

95) "Homöopathische Arzneimittelbilder: Klinische Anwendung homöopathischer Arzneimittel" von Margriet Plouvier-Suijs

96) "Homöopathie - Wissenschaft und Erfahrung" von Klaus von Ammon

97) "Homöopathie - Die kleine Hausapotheke" von Christian Lucae

98) "Osteopathic manipulative treatment in the emergency department for patients with acute ankle injuries", veröffentlicht im Journal of the American Osteopathic Association (2003): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14527076/

99) "Osteopathic manipulative therapy in women with postpartum low back pain and disability: a pragmatic randomized controlled trial", veröffentlicht im Journal of the American Osteopathic Association (2015): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26111129/

100) "Osteopathic manipulative treatment improves function and relieves pain in knee osteoarthritis: A single-blind, randomized-controlled trial ", veröffentlicht im turkish journal of physical medicine and rehabilitation (2018): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31453500/

101) "Osteopathic manual treatment and ultrasound therapy for chronic low back pain: a randomized controlled trial", veröffentlicht in annals of family medicine (2013): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23508598/

102) "Efficacy of osteopathic treatment in patients with stable moderate-to-severe chronic obstructive pulmonary disease: a randomized controlled pilot study", veröffentlicht im Journal complementary & integrative medicine (2019): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31442204/

103) "Osteopathic manipulative treatment and its relationship to autonomic nervous system activity as demonstrated by heart rate variability: a repeated measures study", veröffentlicht im Journal Osteopathic medicine and primary care (2008): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18534024/

104) "Effects of osteopathic manipulative treatment on pediatric patients with asthma: a randomized controlled trial", veröffentlicht im Journal American Osteopathic Association (2005): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15710659/

105) "Foundations of Osteopathic Medicine" von Anthony G. Chila

106) "The Still Technique Manual: Applications of a Rediscovered Technique of Andrew Taylor Still, MD" von Carolyn McMakin

107) "Cranial Osteopathy: Principles and Practice" von Torsten Liem

108) "The Pelvic Girdle: An integration of Clinical Expertise and Research" von Diane G. Lee

109) "The Fascial System and Osteopathic Manipulative Medicine" von Paolo Tozzi

110) John Archibald Wheeler's Delayed Choice Experiment: https://www.nature.com/articles/nphys3343

111) EPR-Paradoxon - Can Quantum-Mechanical Description of Physical Reality Be Considered Complete? https://journals.aps.org/pr/abstract/10.1103/PhysRev.47.777

112) Poponin-Grinberg-Experiment: https://vixra.org/pdf/1802.0431v1.pdf

113) DNA-Phantom-Effekt-Experiment: https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/Intercatedra/SENSUM/The%20DNA%20Phantom%20Effect.htm

114) "Im Einklang mit der göttlichen Matrix" von Gregg Braden

115) Birgit Fischer: https://powersoul.at/

116) Joven Murayari: https://www.ayaruna-camp.com/de/

117) Reiner Feistle: https://www.all-stern-shop.com/

118) Sandra Ingerman: https://www.sandraingerman.com/

119) "Aya - Awakenings" (2013) von Rak Razam

120) "Ayahuasca: Vine of the Soul" (2013) von Richard Meech

121) "DMT - Das Molekül des Bewusstseins" (2010) von Mitch Schultz

122) "Schamanen im Blinden Land" (2017) von Michael Oppitz

123) "Unterwegs in die nächste Dimension" (2009) von Wilfried Kuhn

124) "The Relaxation Response" von Dr. Herbert Benson, veröffentlicht beim Verlag William Morrow & Company (1975)

125) UCSF-Studie über die spontane Remission von Krebs" von Dr. E. Richard Gevirtz und Dr. Daniel G. Benor, veröffentlicht im Buch "The Healing Power of the Mind" (1993)

126) "Die Spontanremission-Studie" (kein spezifischer Studienname), veröffentlicht in Southern Medical Journal (1976); Studie nicht ohline verfügbar; Erwähnung in von Dr. William Nolen verfasstem Artikel:
https://centerforinquiry.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/nolen.pdf ()

127) "Dab the AIDS Bear Project: A Case Report of the Spontaneous Remission of HIV/AIDS", veröffentlicht in Journal of the Association of Nurses in AIDS Care; Studie nicht online verfügbar; Erwähnung im Buch "Healing HIV: How to Rebuild Your Immune System" von Dr. Jon Kaiser (1995)

128) "Well-being, problematic alcohol consumption and acute subjective drug effects in past-year ayahuasca users: A large, international, self-selecting online survey", veröffentlicht im Journal Scientific Reports (2017):
https://www.researchgate.net/publication/320948187_Well-being_problematic_alcohol_consumption_and_acute_subjective_drug_effects_in_past-year_ayahuasca_users_A_large_international_self-selecting_online_survey

129) "Spontaneous Remission Project", veröffentlicht im Buch "Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds" von Kelly Turner (2015)

130) "A randomized double-blind study of the effect of distant healing in a population with advanced AIDS. Report of a small scale study ", veröffentlicht in Western Journal of Medicine (1998): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9866433/

131) "Ayahuasca Exposure: Descriptive Analysis of Calls to US Poison Control Centers from 2005 to 2015", veröffentlicht im Journal Journal of Medical Toxicology (2017): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5570722/

132) "Schamanismus und die Reise in die Welt der Geister" von Sandra Ingerman

133) "Spiritual Healing: Scientific Validation of a Healing Revolution" von Daniel J. Benor

134) "The Cosmic Serpent: DNA and the Origins of Knowledge" von Jeremy Narby

135) "The Healing Power of the Mind" von E. Richard Gevirtz und Daniel G. Benor

136) The Way of the Shaman" von Michael Harner

137) "João Teixeira de Faria": https://en.wikipedia.org/wiki/Jo%C3%A3o_Teixeira_de_Faria

138) "A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of acupuncture for the treatment of childhood persistent allergic rhinitis", veröffentlicht im Journal Pediatrics (2004): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15520102/

139) "A multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled trial evaluating the efficacy and safety of Huangqi Guizhi Wuwutang granule in patients with rheumatoid arthritis", veröffentlicht im Journal Medicine (Baltimore) (2019): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30882703/

140) "Chinese herbal medicine Dengzhan Shengmai capsule as adjunctive treatment for ischemic stroke: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials", veröffentlicht im Journal Complementary therapies in medicine (2018): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29458937/

141) "Herbal medicines for the prevention and treatment of Alzheimer's disease", veröffentlicht im Journal Current pharmaceutical design (2012): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22316321/

142) "Effect of PRM1201 Combined With Adjuvant Chemotherapy on Preventing Recurrence and Metastasis of Stage III Colon Cancer: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial", veröffentlicht im Journal frontiers in Oncology (2021): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7968418/

143) "Efficacy and safety of Buyang Huanwu Decoction in the treatment of post-stroke depression: A systematic review and meta-analysis of 15 randomized controlled trials", veröffentlicht im Journal Frontiers in neurology (2022): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36408491/

144) "Chinese herbal medicine for treating recurrent urinary tract infections in women", veröffentlicht im Journal The Cochrane database of systematic reviews (2015): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26040964/

145) "Das Buch der Chinesischen Heilkunst: Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte" von Li Wu

146) "Diagnostik in der chinesischen Medizin" von Giovanni Maciocia

147) "Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin" von Georg Weidinger

148) "Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)" von Li Wu

149) "Heilen mit TCM: Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln. Mit Akupressur, Moxa, Schröpfen, Qi-gong, Meridiandehnung und 5-Elemente-Ernährung" von Julia Spenner

150) Aloe vera für äussere und innere Schönheit: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/aloe-vera

151) Brennnessel - ein köstliches Heilkraut: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/brennnessel

152) Brokkoli - Der König der Gemüsewelt: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kohlgemuese-uebersicht/brokkoli

153) "Rick Simpson Öl - Die Antwort der Natur auf Krebs" von Rick Simpson

154) "CDS - Heilung ist möglich" von Andreas Kalcker

155) Chlorella - Die unterschätzte Mikroalge: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/algen/chlorella

156) DMSO: Wirkung und Anwendung: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/dmso

157) Gerstengraspulver, eines der besten Lebensmittel: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/pflanzenpulver/gerstengras

158) Hagebuttenpulver: Ein besonderer Pflanzenstoff: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/pflanzenpulver/hagebuttenpulver

159) Vitamin C: Ein Allroundgenie: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/vitamine/vitamin-c-uebersicht/vitamin-c

160) Ingwer - Anwendung und Wirkung: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/ingwer-uebersicht/ingwer

161) Kamille - für Entspannung und starke Nerven: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/kamille

162) Knoblauch - die Wunderknolle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/knoblauch

163) Kurkuma: antioxidativ und entzündungshemmend: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma

164) Salbei - eines der ältesten Gewürze der Menschheit: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/salbei

165) Sango Koralle: Natürliche Mineralstoffe aus dem Meer: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/weitere-nahrungsergaenzungsmittel/sango-koralle

166) Spirulina - Wie gesund ist die Mikroalge wirklich?: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/algen/spirulina

167) Tamarinde – Die Wirkung der indischen Dattel Tamarindus indica: https://www.miraherba.de/blog/50_tamarinde-wirkung-der-indischen-dattel.html

168) Wirkungen und Eigenschaften von Vitamin-D: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/vitamine/vitamin-d-uebersicht/vitamin-d

169) Zeolith - Der Meister der Entgiftung: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/zeolith

170) "Die alte Göttin und ihre Pflanzen: Wie wir durch Märchen zu unserer Urspiritualität finden" von Wolf-Dieter Storl - beschreibt, wie wir durch das Erzählen und Verstehen von Märchen zu unserer Urspiritualität und einem tieferen Verständnis für die Verbindung zwischen Pflanzen und Mensch gelangen können.

171) "Dietary Supplements & Functional Foods" von Walter J. Crinnion - bietet einen umfassenden Überblick über die akzeptierten Verwendungen von Nahrungsergänzungsmitteln und erkundet auch das größere Bild, indem es gemeinsame Themen und Prinzipien identifiziert und besondere Kategorien von Nahrungsergänzungsmitteln betrachtet.

172) "Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor. Kräuterkunde und Rezepte" von Wolf-Dieter Storl - ist ein praktischer Ratgeber, der Kräuterkunde und Rezepte für die Anwendung von Heilkräutern und Zauberpflanzen im Alltag bietet.

173) "Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects" von I. F. F. Benzie, S.W.S. Chan - ist ein Referenzwerk für Ärzte, Apotheker und andere Gesundheitsfachkräfte, die Informationen zu Kräutermedizin benötigen. Es enthält Monografien zu 180 Kräutern.

174) "Gesund ernähren mit Nahrungsergänzungsmitteln" von Dr. med. Ingo Froböse - bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln, indem es die Wissenschaft, die Psychologie und die Kultur der Ernährung miteinander vereint.

175) "A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee" veröffentlicht im The New England journal of medicine (2002): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12110735/

176) "Changes in brain function of depressed subjects during treatment with placebo" veröffentlicht im The American journal of psychiatry (2002): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11772700/

177) "Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie" von Dr. Joe Dispenza

178) "Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad" - veröffentlicht auf ABC News (2013): https://abcnews.go.com/blogs/headlines/2013/04/teen-daughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad

179) "Hafthor Bjornsson, 'Game of Thrones' star, sets a new record by deadlifting 1,104 pounds" - veröffentlicht auf CNN (2020): https://edition.cnn.com/2020/05/02/entertainment/hafthor-bjornsson-world-record-trnd/index.html

180) "Teen girl uses 'crazy strength' to lift burning car off dad" - veröffentlicht auf USA Today (2016): https://eu.usatoday.com/story/news/humankind/2016/01/12/teen-girl-uses-crazy-strength-lift-burning-car-off-dad/78675898/

181) "Affective responses in mountain hiking — A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity" veröffentlicht im Journal PLOS ONE (2017): https://diglib.uibk.ac.at/ulbtirolfodok/download/pdf/2157394?originalFilename=true

182) "Pilot study on the effects of a 2-week hiking vacation at moderate versus low altitude on plasma parameters of carbohydrate and lipid metabolism in patients with metabolic syndrome" veröffentlicht im Journal Diabetology & Metabolic Syndrome (2019): https://www.researchgate.net/publication/277594844_Pilot_study_on_the_effects_of_a_2-week_hiking_vacation_at_moderate_versus_low_altitude_on_plasma_parameters_of_carbohydrate_and_lipid_metabolism_in_patients_with_metabolic_syndrome

183) "The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence", veröffentlicht im Journal Public Health (2010): https://academic.oup.com/jpubhealth/article/33/2/212/1585136

184) Heilquellen Verzeichnis: https://www.sagen.at/doku/quellen/quellen.html

185) Heilige Flüsse im Hinduismus, Yoga Wiki: https://wiki.yoga-vidya.de/Fluss

186) Heilige Flüsse im Christentum, Katholische Kirche im Kanton Zürich: https://www.zhkath.ch/kirche-aktuell/spiritualitaet-seele/die-fluesse-und-das-heilige

187) Heilige Flüsse im Schamanismus, Harner, Michael: Der Weg des Schamanen. Schamanistische Praktiken, Rituale und Rituale zur Selbstfindung. Goldmann, 1993.

188) Steegmann, J.H. Die Heilquellen von Aachen: ihre Geschichte und ihre Wirksamkeit. Aachen: Verlag des Aachener Geschichtsvereins, 1884. S. 20.

189) Bernadette Soubirous' Marienerscheinung in Lourdes: https://www.katholisch.de/artikel/16488-kirche-erkennt-70-wunderheilung-von-lourdes-an

190) Wunderheilung der Marie Bailly, 1952: https://www.clairval.com/index.php/de/brief/?id=1211112

191) "Miracles of Lourdes" von Anne-Laure Bondoux

192) Aachener Thermalquellen:
https://de.wikipedia.org/wiki/Aachener_Thermalquellen

193) Wiesbadener Thermalquellen:
http://www.quellenatlas.eu/media/acbb206110825ad8ffff80c8fffffff2.pdf

194) Gasteiner Heilquelle: https://www.gasteiner-heilstollen.com/de/

195) Bad Harzburger Solequelle:
http://www.harzburger-wanderseite.de/willkommen/kultur/heilkraeftige-quellen.html

196) Berg Uluru:
https://www.kraftort.org/Weltweit/Australien/Ayers_Rock/ayers_rock.html

197) Berg Shasta: https://evol-forum.ch/gaia/3-shasta-u-s/

198) Stonehenge:
https://www.kraftort.org/Weltweit/Europa/England/Stonehenge/stonehenge.html

199) Untersberg:
https://www.kraftort.org/Osterreich/Salzburg/Untersberg/untersberg.html

200) "Orte der Kraft – Wenig bekannte kosmo-terrestrische Energien", veröffentlicht vom Institut de Recherches en Geobiologie, Chardonne, Verlag Ennsthaler" (1989)

201) "The Earth Has a Soul: The Nature Writings of C.G. Jung" von C.G. Jung und Meredith Sabini

202) "The PEAR Proposition", veröffentlicht im Journal Science and Healing (2005):
https://www.researchgate.net/publication/6277301_The_PEAR_proposition

203) "Ley Lines and Earth Energies" von David Cowan und Chris Arnold

204) "Alterations in the human skin microbiome after ocean water exposure", veröffentlicht im Journal Marine Pollution Bulletin (2019):
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8061468/

205) "Blue space geographies: Enabling health in place", veröffentlicht im Journal Health and place (2015): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26238330/

206) "The Effect of Natural Ocean Sound Exposure and Ocean-Side Relaxation on Chronic Tinnitus Patients: A Pilot Study in Korea" veröffentlicht im Journal Noise & Health (2019):
https://www.researchgate.net/publication/336171991_The_Effect_of_Natural_Ocean_Sound_Exposure_and_Ocean-Side_Relaxation_on_Chronic_Tinnitus_Patients_A_Pilot_Study_in_Korea

207) "[A telemetric study of the secretoloytic effect of sea-air on children with bronchial asthma (author's transl)]" veröffentlicht im Journal Praxis und Klinik der Pneumologie (1980): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9147352/

208) "Bluttransfusionen oder Meerwasser" veröffentlicht im Journal Let's Live (1973):
https://wol.jw.org/de/wol/d/r10/lp-x/101973405#h=2

209) "Plasma de Quinton": https://en.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Quinton

210) "The Hidden Messages in Water" von Masaru Emoto

211) "Das Wesen des Wassers: Originaltexte, herausgegeben und kommentiert von Jörg Schauberger" von Viktor Schauberger und Jörg Schauberger

212) Wie viel Wasser benötigt der Körper pro Tag? Sie trinken definitiv zu wenig!:
https://www.youtube.com/watch?v=zlWm0VxtDwQ

213) "Benefits of Sunlight: A Bright Spot for Human Health" veröffentlicht im Journal Environmental Health Perspectives (2008):
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2290997/

214) "Solar UV radiation and cancer in young children" veröffentlicht im Journal Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention (2013):
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23585515/

215) "Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in an old-growth broadleaf forest in Yamagata Prefecture, Japan", veröffentlicht im Journal of physiological anthropology (2007): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17435356/

216) "The Cognitive Benefits of Interacting With Nature" veröffentlicht im Journal Psychological Science (2009):
https://www.researchgate.net/publication/23718837_The_Cognitive_Benefits_of_Interacting_With_Nature

217) "Der Jakobsweg: Eine spirituelle Reise" von Shirley MacLaine und Tatjana Kruse

218) "Gaias Ruf- Eine schamanische Reise zum Herzen der Erde" von Ina Ruschinski

219) "Heiliger Raum: Sakrale Architektur und die Schaffung 'Heiliger Räume' heute" von Stefan Brönnle

220) "Jenseits der Zeit: Eine Reise zu Europas geheimnisvollen Kultstätten" von Hartmut Krinitz

221) "Kraftorte - eine Reise zu Deinem Herzen" von Rainer Elias Strebel

222) "The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?", veröffentlicht im Journal of Environmental and Public Health (2012):
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195546/

223) "Biophotonen", Pschyrembel Online (2023):
https://www.pschyrembel.de/Biophotonen/T0012

224) "Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen zu eurer Speise.", Bibel (1. Mose 1, 29)

225) "Gewaltlosigkeit ist das höchste Dharma.", Mahabharata (13.116.37)

226) "Lebensmittel sind für das Leben aller Wesen notwendig, deshalb sollten sie von allen Seelen genossen werden und jeder sollte für sich und für andere leben.", Rigveda (10.16.3)

227) "Das große Rohkost-Buch - Grundlagen und Praxisanleitungen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung" von Angelika Fischer

228) "Gesunde Seele, gesunder Körper: Ein Leitfaden für eine rohköstliche Frutarier-Ernährung" von René Holzer

229) "Karma Food: ayurvedisch - vegetarisch - vegan" von Adi Raihmann und Simone Raihmann

230) "Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt" von Ruediger Dahlke

231) "Vegan-Klischee ade!: Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung" von Niko Rittenau

232) "Association of Perceived Stress Levels With Long-term Mortality in Patients With Peripheral Artery Disease", veröffentlicht im Journal of the American Medical Association Network Open (2020):
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312389/

233) "Anxiety Symptoms, Mortality, and Hospitalization in Patients Receiving Maintenance Dialysis: A Cohort Study", veröffentlicht im American Journal of Kidney Diseases (2019): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31027882/

234) "Depression and anxiety in relation to cancer incidence and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies", veröffentlicht im Journal Nature (2019): https://www.nature.com/articles/s41380-019-0595-x

235) "The Patriot Act: What Is the Proper Balance Between National Security and Individual Rights?", veröffentlicht auf CivicsRenewalNetwork.org: https://www.civicsrenewalnetwork.org/resources/patriot-act-what-proper-balance-between-national-security-and-individual-rights/

236) "Schriftlich bestätigt - Forscher können keinen Nachweis für ein krankmachendes Virus erbringen", veröffentlicht auf Telegra.ph: https://telegra.ph/Schriftlich-Best%C3%A4tigt-Niemand-kennt-eine-Publikation-in-der-SARS-CoV-2-bewiesen-wurde-01-17

237) "Impfstoffe, die unser Erbgut zerstören können", veröffentlicht auf Telegra.ph: https://telegra.ph/Impfstoffe-die-unser-Erbgut-zerst%C3%B6ren-k%C3%B6nnen-07-29

238) "Kreuzimpfungen: Hersteller warnen, dass Studien fehlen", veröffentlicht auf medmedia.at: https://www.medmedia.at/relatus-pharm/kreuzimpfungen-hersteller-warnen-dass-studien-fehlen/

239) "Angst kocht auch nur mit Wasser: Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können" von Dan Katz

240) "Ängste verstehen und überwinden: Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien" von Doris Wolf

241) "Gespräche mit Gott - Band 1: Ein ungewöhnlicher Dialog" von Neale Donald Walsch

242) "Wenn deine Seele weint - Auflösung deines Traumas mit neuen Erkenntnissen aus der psychosomatischen Forschung" von Anya Steiner

243) "Impfen: Das Geschäft mit der Angst" von Gerhard Buchwald

244) "Widerlegung der Virologie" (1994) von Dr. Stefan Lanka: https://www.rotekartefürcorona.de/drei-rote-karten.php/

245) "Impfgegner behält vor Gericht das letzte Wort" (2017): https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Impfgegner-behaelt-vor-Gericht-das-letzte-Wort-296456.html

246) Dr. Andrew Kaufman über die Virushypothese: *https://andrewkaufmanmd.com/sovi-deutsch/*

247) Dr. Kary Mullis Zitat über die PCR (1993): https://www.youtube.com/watch?v=iWOJKuSKw5c

248) Tuberkulosebekämpfung in Österreich: https://www.imabe.org//index.php?id=480

249) "Gefährliche Behauptungen – Übertriebene Gefährlichkeit der Corona-Impfungen: https://telegra.ph/Gef%C3%A4hrliche-Behauptungen---%C3%9Cbertriebene-Gef%C3%A4hrlichkeit-der-Corona-Impfungen-06-02

250) "Der Masern-Betrug. Die Masern-Impfung, SSPE, Schulausschlüsse, Impfpflicht. Die Masernerkrankung aus der Sicht der Neuen Medizin und der Homöopathie." von Veronika Widmer und Stefan Lanka

251) "Impfen - Völkermord im Dritten Jahrtausend? Mit Beiträgen zur Geschichte und Aufklärung von AIDS, BSE, MKS u.a." von Karl Krafeld und Stefan Lanka

252) "The Contagion Myth - Why Viruses (including "Coronavirus") Are Not the Cause of Disease" von Thomas S. Cowan und Sally Fallon Morell

253) "The Infectious Myth: Why We Believe Flu-like Symptoms Are Out of Control" von David Crowe

254) "Virus-Wahn: Wie die Medizinindustrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliardenprofite macht" von Torsten Engelbrecht, Claus Köhnlein, Samantha Bailey und Stefano Scoglio

255) "The medicalization of society: On the transformation of human conditions into treatable disorders." von Peter Conrad und Joseph W. Schneider (1980)

256) "Studie: Schmerzmittelkonsum enorm hoch", veröffentlicht beim Verlag MedMedia (2023): https://www.medmedia.at/relatus-med/studie-schmerzmittelkonsum-enorm-hoch/

257) "Global Pain Management Therapeutics Market Will Reach USD 79,500 Million by 2024: Zion Market Research", veröffentlicht vom Marktforschungsunternehmen Zion Market Research (2018): https://www.globenewswire.com/news-release/2018/09/21/1574244/0/en/Global-Pain-Management-Therapeutics-Market-Will-Reach-USD-79-500-Million-by-2024-Zion-Market-Research.html

258) "Antibiotic use and risk of colorectal cancer: a systematic review and dose-response meta-analysis", veröffentlicht im British journal of cancer (2020): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32968205/

259) "QVIA Institute for Human Data Science Reports Global Medicines Use and Spending": https://www.iqvia.com/

260) "Antidepressant Drugs and the Emergence of Suicidal Tendencies", veröffentlicht Journal Drug safety (2012): https://link.springer.com/article/10.2165/00002018-199308030-00002

261) "Emotional blunting associated with SSRI-induced sexual dysfunction. Do SSRIs inhibit emotional responses?", veröffentlicht im International journal of neuropsycho-pharmacology (2002): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12135539/

262) "Mortality and treatment side-effects during long-term intensified conventional in-sulin treatment in the Stockholm Diabetes Intervention Study", veröffentlicht im Journal Diabetes (1994): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8288056/

263) "Vital Signs: Prevalence, Treatment, and Control of Hypertension --- United States, 1999--2002 and 2005–2008", veröffentlicht im Morbidity and Mortality Weekly Report, CDC (2011): https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6004a4.htm

264) "Comprehensive Lifestyle Modification and Blood Pressure Control: A Review of the PREMIER Trial", veröffentlicht im Journal of Clinical Hypertension (Greenwich) (2004): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8109651/

265) Mustard Gas Derivative, Cyclophosphamide, Science Direct: https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/mustard-gas-derivative

266) Merck, Ifosfamid: https://www.sigmaaldrich.com/AT/de/product/sigma/i4909?context=product

267) "Treatment-induced damage to the tumor microenvironment promotes prostate cancer therapy resistance through WNT16B", veröffentlicht im Journal Nature medici-ne (2012): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22863786/

268) "SEER Cancer Statistics Review (CSR) 1975-2016", veröffentlicht vom National Cancer Institute/USA: https://seer.cancer.gov/archive/csr/1975_2016/

269) "Markt für Krebstherapien – Wachstum, Trends, Auswirkungen von COVID-19 und Prognosen (2023 – 2028)": https://www.mordorintelligence.com/de/industry-reports/cancer-therapy-market

270) "The Risk of Cardiovascular Events Associated With Disease-modifying Antirheumatic Drugs in Rheumatoid Arthritis", veröffentlicht im Journal of rheumatology (2021): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32801134/

271) Pfizer, legal issues: https://en.wikipedia.org/wiki/Pfizer#Legal_issues

272) Milliardengeschäft mit Corona-Medikamenten: Pfizer erhöht Gewinnprognose, Handelsblatt.com: https://www.handelsblatt.com/unternehmen/industrie/pharmakonzern-milliardengeschaeft-mit-corona-medikamenten-pfizer-erhoeht-gewinnprognose/28556660.html

273) Impfstoffe - Weltweit, Statista.com: https://de.statista.com/outlook/hmo/pharmazeutika/impfstoffe/weltweit

274) "Death after Quadrivalent Human Papillomavirus (HPV) Vaccine: Causal or Coincidental?", veröffentlicht im Open-Access-Journal Pharmaceutical Regulatory Affairs (2012): https://sanevax.org/wp-content/uploads/2012/10/Tomljenovic-Shaw-Gardasil-Causal-Coincidental-2167-7689-S12-001.pdf

275) "Mercury Exposure and Antinuclear Antibodies among Females of Reproductive Age in the United States: NHANES", veröffentlicht im Journal Environ Health Perspect (2015): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25665152/

276) "Vaccination and narcolepsy: Immune link found?", veröffentlicht im Journal Science Translational Medicine (2015): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26136475/

277) "Wenn Ärzte krank machen: Die absurden Folgen des Gesundheitswahns", veröffentlicht im Profil (2010): https://www.profil.at/home/wenn-aerzte-die-folgen-gesundheitswahns-266158

278) "Aluminium in Lebensmitteln meiden", veröffentlicht auf dem Gesundheitsportal Zentrum der Gesundheit (2022): https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/aluminium-in-lebensmitteln-ia

279) "Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma Has Corrupted Healthcare" von Peter Gøtzsche

280) "Bad Pharma: How Medicine is Broken, and How We Can Fix It" von Ben Goldacre

281) "Pharmageddon" von David Healy

282) "Die Nemesis der Medizin – Die Kritik der Medikalisierung des Lebens" von Ivan Illich

283) "Das wahre Gesicht des Dr. Fauci: Bill Gates, die Pharmaindustrie und der globale Krieg gegen Demokratie und Gesundheit" von Robert F. Kennedy

284) "Die Biologie, wie sie ist – Die Leib-Seele-Biologie und die Substanz, aus der das Leben ist", Vortrag von Dr. Stefan Lanka, Odysee, Minute 19:51 (2022): https://odysee.com/@WIR:b/20220809_WIR_Stefan-Lanka_Die_Biologie_Wie_Sie_Ist:0?r=P1roFRSwG3e9sV6ZsReaTvm3jDRptuad&t=480

285) ""SZ": Falsche Hirntod-Diagnosen in deutschen Kliniken", veröffentlicht in der Tageszeitung Standard (2014): https://www.derstandard.at/story/1392685468737/sz-falsche-hirntod-diagnosen-in-deutschen-kliniken

286) "Reflex Movements in Patients with Brain Death: A Prospective Study in A Tertiary Medical Center", veröffentlicht im Journal of Korean Medical Science (2006): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2729975/

287) "Report: China still harvesting organs from prisoners at a massive scale", veröffentlicht auf CNN (2016): https://edition.cnn.com/2016/06/23/asia/china-organ-harvesting/index.html

288) "Personality changes following heart transplantation: The role of cellular memory", veröffentlicht im Journal Medical Hypotheses (2020): https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987719307145

289) "Gurgaon kidney scandal", Wikipedia (2008): https://en.wikipedia.org/wiki/Gurgaon_kidney_scandal

290) "Organ Trafficking: The Unseen Form of Human Trafficking", veröffentlicht im Magazin Acams today (2018): https://www.acamstoday.org/organ-trafficking-the-unseen-form-of-human-trafficking/

291) "Niere gegen Geld: Wie ich mir auf dem internationalen Markt ein Organ kaufte" von Willy Germund

292) "Organspende – Die verschwiegene Wahrheit" von Richard Fuchs

293) "The Ethics of Transplants: Why Careless Thought Costs Lives" von Janet Radcliffe Richards

294) The International Trafficking of Human Organs: A Multidisciplinary Perspective (Advances in Police Theory and Practice) von Leonard Territo und Rande Matteson

295) "The Slaughter: Massenmorde, Organraub und Chinas geheime Lösung für sein Dissidentenproblem" von Ethan Gutmann

296) "Evidence for a connection between coronavirus disease-19 and exposure to radiofrequency radiation from wireless communications including 5G" veröffentlicht im Journal of Clinical and Translational Research (2021): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8580522/

297) "Effect of 900-, 1800-, and 2100-MHz radiofrequency radiation on DNA and oxidative stress in brain" veröffentlicht im Journal Electromagnetic Biology and Medicine (2019): https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15368378.2019.1567526?journalCode=iebm20

298) "Computer Vision and Pattern Recognition, DensePose From WiFi" veröffentlicht von der Cornell University (2022): https://arxiv.org/pdf/2301.00250.pdf

299) "Hände weg vom Mikrowellenherd!", veröffentlicht auf gesundheitsberater.de: https://gesundheitsberater.de/haende-weg-vom-mikrowellenherd/

300) "Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking", veröffentlicht im Journal of the Science of Food and Agriculture (2003): https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jsfa.1585

301) Induktionsherd: https://www.naturalscience.org/de/themen/mikrowellen/induktionsherd/

302) Orgon, Artikel auf Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Orgon

303) Violet ray: https://en.wikipedia.org/wiki/Violet_ray

304) Bioresonanztherapie (BRT) – alternativmedizinisches Diagnose- und Therapieverfahren : https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/bioresonanz-therapie-brt.html

305) Institut für Neurobiologie nach Dr. med. Dietrich Klinghardt: https://www.ink.ag/

306) Protokoll zur Ausscheidung von Neurotoxinen: https://was-die-massenmedien-verschweigen.de/Was_sie_verschweigen/Amalgam/3.Dr.med.Klinghardt_10-2002.pdf

307) Protokoll zur Ausleitung von Coronaimpfungen: https://drlessenich.com/ausleitungsprotokolle

308) Dr. Stefan Lanka über die Gefährlichkeit von Nanopartikeln in den angeblichen Impfungen: https://noodlemagazine.com/watch/568314147_456256007

309) TREE.TV 11 mit Andreas Kalcker ("Gesundheit verboten – unheilbar war gestern”): https://apolut.net/tree-tv-andreas-kalcker/